





2004 №4/34/

**Рекламные  
ловушки**



**Диабет  
под контролем**



**Анатомия болезни:  
инфекционный гепатит**

# ИНТЕРНЕТ-ПРЕДВАРЖАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ



# ПРЕДУ ПРЕЖДЕНИЕ

2004 №4/34



Приложение  
к вестнику  
«ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Учредитель**

ООО «Редакция  
вестника «Здоровый  
образ жизни»

**Генеральный  
директор**

Анатолий КОРШУНОВ

**Главный редактор**  
Борис ЧЕРНЫШЕВ

**Обозреватели:**

Ирина АНДРИАНОВА  
Александр КРЫЛОВ

**Консультанты:**

Валерий ИВАНЧЕНКО  
Владимир ХОРОШЕВ

**Художник**

Марон КАЗАК

**Директор**

**издательства**  
Владимир МОРОЗОВ

**Компьютерная  
верстка**

Надежда САВЕЛЬЕВА

**Корректор**

Марина ЗАРЕЦКАЯ

Подписные индексы:

АПР (Агентство подписки  
и розницы) – 26062;

МАП (Межрегиональное  
агентство подписки) –  
99608.

## В НОМЕРЕ:

Дмитрий Лихачев  
КАК ГОВОРИТЬ? ..... 3

Илья Иванов  
ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ  
ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ  
И БЛАГОТВОРНО  
ВЛИЯЕТ НА ПСИХИКУ ..... 6

Владимир Бакшеев  
ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ,  
или О РЕКЛАМЕ В МЕДИЦИНЕ ..... 9

Вячеслав Николаев  
ЛЕКАРСТВО ТОЖЕ  
ЛЮБИТ... ЛАСКУ ..... 17

Ольга Ганеева  
КАК ПЕРЕЖИТЬ ЛЕТО  
БЕЗ ПОТЕРЬ ..... 20

Виктор Зелепукин  
ЙОД И КОЖНЫЕ НАРОСТЫ ..... 23

Владимир Колков  
ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ В ТРАНСПОРТЕ .... 25

Александр Попов  
ДВАДЦАТЬ ЛЕТ НАЕДИНЕ  
С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ ... 27

Альберт Алферов  
ЩУЧЬЯ ЖЕЛЧЬ ОТ АРТРИТА ..... 36

Татьяна Гайбадулина  
МОЙ ДРУГ – ИНДИЙСКИЙ ЛУК ... 38

Владимир Карпинский  
ТИШЕ ЕДЕШЬ –  
ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ ..... 41



учредитель: ООО  
«Редакция вестника  
«Здоровый образ  
жизни»

© ООО «Редакция  
вестника «Здоровый  
образ жизни», 2004

© Журнал «Преду-  
преждение», 2004

Журнал зарегист-  
рирован в Министер-  
стве печати и инфор-  
мации РФ. Регистра-  
ционный № 017910.  
Перепечатка мате-  
риалов и использова-  
ние их в любой фор-  
ме, в т.ч. в электрон-  
ных СМИ, без пись-  
менного разрешения  
редакции не допус-  
кается. При цитиро-  
вании ссылка на жур-  
нал «Предупрежде-  
ние» обязательна.  
Литературная обра-  
ботка писем и мате-  
риалов осуществле-  
на редакционным  
коллективом. Р – пе-  
чатается на правах  
рекламы. Рукописи  
не рецензируются и не  
возвращаются.

Анатолий Лощинин ДЫХАНИЕ И ПИТАНИЕ .....	43
Николай Ковалев ГРУСТНЫЙ ЗАКОН ПАРКИНСОНА .....	45
Александр Крылов ИНФЕКЦИОННЫЕ ГЕПАТИТЫ – СЕМЕЙСТВО ТИХИХ УБИЙЦ .....	49
Вячеслав Николаев ПСИХОТЕРАПЕВТЫ ОТ ПРИРОДЫ .....	68
Александра Бесараб КОТ ГРЫЦИК ВРАЧУЕТ .....	72
Ирина Андрианова ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША .....	74
Николай Исмуков ЛЕЧЕБНЫЕ РАСТЯЖКИ В РЕЖИМЕ УДОВОЛЬСТВИЯ .....	83
Александр Глебко КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЛЕЧИЛ ...	89
Дина Москвичева С ТРАВМОЙ ГОЛОВЫ ШУТКИ ПЛОХИ .....	94
Артур Тойшер ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ ПРИ ДИАБЕТЕ ТИПА 2 .....	98
Павел Хорошев В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА .....	110
КЛУБ ЛИТЕРАТОРОВ .....	114
Михаил Зощенко ОПЕРАЦИЯ .....	119
Владимир Яковлев ЛУННЫЕ ДНИ И ЗДОРОВЬЕ .....	122
КРОССВОРД .....	128

Номер отпечатан в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».  
Адрес: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Бумага газетная. Печать офсетная.  
Формат 84 x 108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 220000. Заказ № 1480. Под-  
писано в печать: 28.06.2004. Адрес для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216,  
«ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны: отдел писем 215-39-26; редак-  
ция и издательство 287-82-99, 287-83-83; факс 216-36-34; отдел подписки: 261-62-93.  
E-mail: mail@zoi.ru, all@zoi.ru.



## КАК ГОВОРИТЬ?



**Выдающийся ученый двадцатого века академик Дмитрий Сергеевич ЛИХАЧЕВ (1906–1999 гг.)** был великолепным знатком русского языка. Он считал, что язык — это важнейшая часть нашего общего поведения в жизни. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию его размышления о языке, ко-

торый в еще большей мере, чем одежда, свидетельствует о вкусе человека, о его отношении к окружающему миру, к самому себе.

Неряшливость в одежде — это прежде всего неуважение к окружающим вас людям, да и неуважение к самому себе. Дело не в том, чтобы быть одетым щегольски. В щегольской одежде есть, может быть, преувеличенное представление о собственной элегантности, и по большей части щеголь стоит на грани смешного. Надо быть одетым чисто и опрятно, в том стиле, который больше всего вам идет и в зависимости от возраста. Спортивная одежда не сделает старика спортсменом, если он не занимается спортом. «Профессорская» шляпа и черный строгий костюм невозможны на пляже или в лесу за сбором грибов.

А как расценивать отношение к языку, которым мы говорим? Язык в еще большей мере, чем одежда, сви-



детельствует о вкусе человека, о его отношении к окружающему миру, к самому себе.

Есть разного рода неряшливости в языке человека. Если человек родился и живет вдали от города и говорит на своем диалекте, в этом никакой неряшливости нет. Не знаю, как другим, но мне эти местные диалекты, если они строго выдержаны, нравятся. Нравится их напевность, нравятся местные слова, местные выражения. Диалекты часто бывают неиссякаемым источником обогащения русского литературного языка. Как-то в беседе со мной писатель Федор Александрович Абрамов сказал: «С русского Севера вывозили гранит для строительства Петербурга и вывозили слово — слово в каменных блоках былины, причитаний, лирических песен... «Исправить» язык былины — перевести его на нормы русского литературного языка — это попросту испортить былины.»

Иное дело, если человек долго живет в городе, знает нормы литературного языка, а сохраняет формы и слова своей деревни. Это может быть оттого, что он считает их красивыми и гордится ими. Это меня не коробит. Пусть он и окает и сохраняет свою привычную напевность. В этом я вижу гордость своей родиной — своим селом. Это не плохо, и человека это не унижает. Это так же красиво, как забытая сейчас косоворотка, но только на человеке, который ее носил с детства, привык к ней. Если же он надел ее, чтобы покрасоваться в ней, показать, что он «истинно деревенский», то это и смешно и цинично: «Глядите, каков я: плевать я хотел на то, что живу в городе. Хочу быть непохожим на всех вас!»

Бравирование грубостью в языке, как и бравирование грубостью в манерах, неряшеством в одежде, — распространеннейшее явление, и оно в основном свидетельствует о психологической незащищенности человека, о его слабости, а вовсе не о силе. Говорящий стремится грубой шуткой, резким выражением, иронией, циничностью подавить в себе чувство страха, бояз-



ни, иногда просто опасения. Грубыми прозвищами учителей именно слабые волей ученики хотят показать, что они их не боятся. Это происходит полусознательно. Я уж не говорю о том, что это признак невоспитанности, неинтеллигентности, а иногда и жестокости. Но та же самая подоплека лежит в основе любых грубых, циничных, бесшабашно иронических выражений по отношению к тем явлениям повседневной жизни, которые чем-либо травмируют говорящего. Этим грубо говорящие люди как бы хотят показать, что они выше тех явлений, которых на самом деле они боятся. В основе любых жаргонных, циничных выражений и ругани лежит слабость. «Плюющиеся словами» люди потому и демонстрируют свое презрение к травмирующим их явлениям в жизни, что они их беспокоят, мучат, волнуют, что они чувствуют себя слабыми, не защищенными против них.

По-настоящему сильный и здоровый, уравновешенный человек не будет без нужды говорить громко, не будет ругаться и употреблять жаргонных слов. Ведь он уверен, что его слово и так весомо.

Наш язык — это важнейшая часть нашего общего поведения в жизни. И по тому, как человек говорит, мы сразу и легко можем судить о том, с кем мы имеем дело: мы можем определить степень интеллигентности человека, степень его психологической уравновешенности, степень его возможной «закомплексованности» (есть такое печальное явление в психологии некоторых слабых людей, но объяснять его сейчас я не имею возможности — это большой и особый вопрос).

Учиться хорошей, спокойной, интеллигентной речи надо долго и внимательно — прислушиваясь, запоминая, замечая, читая и изучая. Но хоть и трудно — это надо, надо. Наша речь — важнейшая часть не только нашего поведения (как я уже сказал), но и нашей личности, наших души, ума, нашей способности не поддаваться влияниям среды, если она «затягивает».



## Илья ИВАНОВ: ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ И БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ПСИХИКУ



Лето – пора больших и малых путешествий. Кто-то отправится собирать грибы в соседний лес, кто-то поедет в профилакторий, а есть и такие, для которых самые заманчивые путешествия начнутся в морских глубинах. Сегодня наш собеседник 33-летний Илья Евгеньевич ИВАНОВ – член Подводного клуба Московского государственного университета. Он же – инструктор по подводному плаванию, биолог, директор столичного магазина «Подводный мир». До этого трудился преподавателем, компрессорщиком, инструктором, продавцом.



— Илья Евгеньевич, как вы увлеклись подводным плаванием?

— Это случилось около десяти лет назад. Я был тогда сотрудником кафедры зоологии и беспозвоночных биологического факультета МГУ. Как и многие другие сотрудники этой кафедры, долгое время по профессиональной необходимости был связан с морем. Совершал погружения, чтобы вести научные исследования, забирал пробы и так далее. Потом как-то само собой подводное плавание стало основным делом в моей жизни. Вместе с друзьями мы создали Подводный клуб МГУ и вот уже несколько лет стремимся приобщить как можно больше людей к этому интересному и полезному виду отдыха. У нас есть судно «Картиш». На нем мы уходим в море и там живем в течение недели и проводим погружения.

— Кто может заниматься подводным плаванием?

— Подводным плаванием по международным стандартам разрешается заниматься с восьми лет. Так вот у нас есть и восьмилетние путешественники, и те, кому перевалило за шестьдесят. Дело в том, что дайвинг — подводное плавание — замечательно восстанавливает силы и благотворно влияет на психику. В течение недели человек проводит довольно много времени в воде и полностью отключается от жизни, которую можно называть либо мирской, либо деловой.

— Подводное плавание укрепляет здоровье?

— Подводное плавание способствует укреплению здоровья в силу правильной и дозированной психологической нагрузки на человека. Человек учится быть дисциплинированным, учится не волноваться, правильно действовать в сложных ситуациях. Ну и сам факт, что люди надолго погружаются в морскую воду, благотворно действует на здоровье.

— Есть ли у «людей ныряющих» свой кодекс здоровья?

— Для человека, занимающегося подводным плаванием, существуют три основных правила: не кури, не пей спиртное, наслаждайся окружающей средой.



— Как питаются любители подводного плавания? Существует ли какая-то специальная диета?

— Никаких ограничений нет. Просто не рекомендуется есть за два часа до погружения и два часа после погружения, во всяком случае, плотно. Не рекомендуется также потреблять газированные жидкости. А вот негазированные жидкости в большом количестве мы только приветствуем.

— Почему?

— Это связано с тем, что накопление жидкости в организме делает кровь немножечко жиже. Когда кровь более жидкая, она очень легко избавляется от того азота, который в ней растворяется во время погружения. Отсюда — меньше риск так называемых декомпрессионных заболеваний.

— Что это такое?

— Чем глубже погружение и чем дольше нахождение на больших глубинах, тем больше азота растворяется в крови. Если резко всплыть, то произойдет эффект, как при открывании бутылки с газированной жидкостью — азот будет выходить в виде крупных пузырьков. Каждое погружение планируется таким образом, чтобы не заходить за некий предел, за которым быстрое всплытие уже будет опасным.

— У вас есть любимые места для подводного плавания?

— Члены нашего клуба делятся на людей южных и северных. Вот я человек северный. Для меня самое любимое место погружения — это Белое море. В октябре на Белом море неповторимое северное сияние. Такое увидишь только здесь. С биологической точки зрения северные моря наполнены живностью гораздо больше, чем южные. Подводная жизнь здесь просто кипит! А чего стоит увидеть зубатку, которая сидит в гнезде. Или увидеть пинагора, это такая рыба, которая откладывает икру на листе морской капусты и охраняет свою кладку. Просто чудо!

Беседу вела  
Ирина АНДРИАНОВА.



## ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ, ИЛИ О РЕКЛАМЕ В МЕДИЦИНЕ

Наша очередная беседа с кандидатом медицинских наук, врачом высшей категории, начальником отделения неотложной медицинской помощи и помощи на дому 52-го консультационно-диагностического центра Министерства обороны РФ Владимиром Ивановичем БАКШЕЕВЫМ посвящена проблеме рекламы в медицине. А поводом для разговора послужило письмо нашей читательницы из Москвы. Вот что она написала.

Мне 56 лет, я врач I категории, ветеран труда, на пенсии, но продолжаю работать при детской поликлинике № 32 Центрального административного округа.

Жаловаться по поводу своих болезней я не буду, хотя страдаю невралгией тройничного нерва, остеохондрозом с корешковым синдромом, аллергическим дерматитом. Лечилась — было и ухудшение, и улучшение.

В один из дней я услышала по радио рекламу о пользе лечения пчелами. Выступал некий доцент. Поскольку лекарств я стараюсь не принимать, меня это сообщение заинтересовало. Я обратилась в рекламированный медицинский центр и обнаружила:

1. Лицензии он не имеет. На стене висит копия регистрационного удостоверения, извещающая, что центр — это общество с ограниченной ответственностью.

2. Осмотр больного не производят.

3. Единственно, что надо принести с собой — это анализ крови и деньги.

4. Расписку о получении денег не дают. Стоимость услуг — 1800 руб.

5. Результатами обследования врачами поликлиник не интересуются.



6. Карт на больных не заводят. Все оформляется на отксеренных листах кабинета физиотерапии поликлиники.

Здесь же предлагают купить мази, приготовленные кустарным способом.

Считаю, что все, что происходит в этом медицинском центре, — форменное безобразие.

Р. Дубкова.

— Владимир Иванович, как видно из письма, даже специалист-медик может попасть в рекламные сети. Что же удивляться тому, что люди, не имеющие специального медицинского образования, сплошь и рядом становятся жертвами рекламодателей. Насколько острой эта проблема стала в нашей жизни? Может быть, забываясь о благе людей, рекламу в медицине взять да и запретить?

— Зачем же? Крайности ни в каком деле не приносят пользы.

Что реклама вообще, и в медицине в частности, нужна — сомнений быть не может. Она прочно вошла в нашу жизнь, сообщает о появлении новых лекарственных средств, препаратов, биологически активных добавок (БАД) к пище, об их свойствах, особенностях применения.

Однако в целом состояние нашей рекламы в медицине более чем плачевно. Долгое время телевидение упорно внушает нам, что в России главные проблемы связаны с кариесом, перхотью и применением прокладок. И как-то не хочется соглашаться с американским писателем и юристом Уильямом Дугласом, остроумно заметившим в свое время, что об идеалах нации можно судить по рекламе.

Мне лично больше по душе афоризм другого американского писателя — Синклера Льюиса: «Реклама — самый дешевый способ продажи товара, особенно если товар не имеет никакой ценности».

— Можете ли вы привести какой-либо пример?

— Пожалуйста. Всем известна телереклама, в которой известный артист рассказывает о лечебных свойствах



ствах циркониевого браслета. Сплавы этого металла используются как конструкционные материалы в ядерной энергетике, химическом машиностроении, при изготовлении хирургических инструментов и т.д. Однако цирконий никогда не служил медикам.

— И все-таки есть же положительные отзывы тех, кто пользовался браслетом. Как к ним относиться?

— Думаю, их нельзя игнорировать, их надо объяснить. На запястье находятся две биологически активные точки — меридиана перикарда и меридиана сердца. Даже их легкий массаж способен улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы. Вы можете надеть на руку часы или привязать на запястье шерстяную нить, как это делали в старину деревенские бабушки, и почувствовать облегчение. Разница лишь в том, что циркониевый браслет — вещь дорогая. А что стоит дорого, по неписаному мнению обывателя, просто не может не помочь. Фактор самовнушения никак нельзя сбрасывать со счетов.

В последнее время реклама циркониевого браслета изменилась. Видимо, это было сделано под влиянием критики и сомнений, высказываемых как пациентами, так и специалистами. Теперь реклама стала более «мягкой и эластичной»: браслет-де помогает «при гипертонии ранних стадий», а не при всех, как было раньше.

— Наша реклама в медицине настырна, наступательна. Включишь телевизор или радио, откроешь газету — и уже вот она, родимая. Чего только не обещают рекламодатели? Рекламных трюков изобретено предостаточно. Согласны вы с этим?

— Абсолютно. Напомню, например, рекламную шумиху вокруг так называемой «царской таблетки». Доверчивому больному говорили: пока эта металлическая капсула проходит ваш желудочно-кишечный тракт, наступает оздоровление организма. И тысячи людей в надежде избавиться от различных болезней глотали этот кусок металла. Почему же они легко расставались с сотней долларов, чтобы заполучить «таблетку»? На эти жертвы их подталкивала реклама.



Создатели капсулы открыли множество консультационных пунктов в Москве, других крупных городах страны. Они объявляли, что раньше «таблетку» могли получить только высшие руководители коммунистической партии и государства. А вот теперь перемены в стране открыли доступ к ней «народу». Второй аргумент, который был призван убедить сомневающихся: «таблетка» изобретена де в военно-промышленном комплексе. А к этому сектору экономики россияне всегда испытывали доверие. Выслушав, прочитав все это, человек готов был раскошелиться. Где сейчас «целительная таблетка»? Канула в Лету.

— Многие рекламодатели «новых и высокоэффективных» лечебных средств сообщают контактные телефоны производителей, обещают большие скидки. Думаю, что это тоже можно отнести к рекламным трюкам.

— Несомненно. Очень часто рассказ о рекламируемом препарате, избавляющем человека от букета заболеваний, заканчивается сообщением номера телефона, по которому вы якобы можете получить дополнительную информацию. Однако попытки узнать по нему что-то серьезное о производстве, химическом составе препарата, получить данные о противопоказаниях и т.д. бесполезны. Телефонные «консультанты», как правило, обещают большие скидки. Это должно настораживать каждого. Однако, судя по всему, простаков среди нас еще предостаточно.

В этой связи вспоминается такой факт. Не так давно ко мне пришел пациент диабетик и сообщил: одна многотиражная газета напечатала рекламу препарата, который позволяет заявить, что теперь эта болезнь побеждена. Созданное учеными и медиками лекарство получило несколько лет назад на престижной международной выставке золотую награду. В присутствии пациента я решил проверить эту информацию. В «Энциклопедии лекарственных средств», куда включены все зарегистрированные препараты, такого лекарства не оказалось. Я позвонил по указанному в газете теле-



фону и попросил мне сообщить химический состав чудодейственного средства. На другом конце провода замешательство, потом женский голос ответил, что нужную информацию может дать только консультант. Я попросил пригласить его, выразив желание терпеливо подождать у телефона. Дождался. Задал тот же вопрос. Консультант стал пространно объяснять: «Лекарство включает в себя компоненты веществ». Я попросил перечислить их. «А кто, собственно, звонит?» — спросили меня в ответ. Я представился. На другом конце повесили трубку. Я посоветовал пациенту выбросить газету в урну и забыть о новом чудо-препарате.

И так же обстоит дело, я уверен, со многими рекламируемыми препаратами.

— Но ведь часто такая реклама сопровождается словами: «проведены клинические испытания». Можно ли этому верить?

— Относиться к подобным утверждениям следует критически. Подлинные клинические испытания проводятся под эгидой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Это довольно дорогое удовольствие. Результаты испытаний публикуются в медицинских журналах, которые определены ВОЗ для этой цели. Их сейчас 13. Российских в их числе нет. Апробации, проверки, частичные исследования нельзя, строго говоря, именовать клиническими испытаниями.

Попытки любой ценой продать свой товар нередко оборачиваются прямым обманом. По телевидению, например, часто повторяют: «Мезим для желудка незаменим». Вероятно, это взято на вооружение из-за внешней броскости, из-за внутренней рифмы фразы («мезим» — «незаменим»). Но если мы откроем любой медицинский справочник, то обнаружим, что на желудок-то мезим не действует. Этот препарат применяется при ферментной недостаточности поджелудочной железы.

Другое дело, что нормализация работы поджелудочной железы наверняка положительно скажется на желудочно-кишечном тракте. Но глотание мезима бес-



порядочно, при любом дискомфорте в желудке, при любых болях в нем может привести к неприятностям.

Подчас реклама доводится просто до абсурда — до обещания избавить человека сразу от нескольких хронических болезней. Верить этому, конечно, нельзя. Хроническая болезнь — это спутник всей жизни. Можно приостановить ее развитие, перевести в стадию ремиссии. И только.

Последнее рекламное чудо по телевизору — препарат от целого ряда болезней, включая болезни сердца — альгения, который, как сообщалось, проверил один кардиолог. В реестре лекарственных средств этого препарата нет. Я позвонил по указанному номеру телефона, на проверку оказалось, что это лекарство из морских водорослей. Водоросли, конечно, полезны, но не столь чудотворны, как это представлялось рекламодателями.

— Читатели сообщают, что довольно часто разрекламированные препараты оказываются на поверку биологически активными добавками к пище. Разве могут они заменить лекарства?

БАДы играют важную роль. С их помощью можно восполнить недостаток в организме человека тех или иных жизненно важных элементов, микро- и макроэлементов. Они, не являясь лекарствами, способны оказывать лечебное действие, широко применяются при комплексной терапии. Их торговый оборот достигает много миллиардов долларов. Широкое распространение БАДов поставило новый пласт проблем. Добавки имеют свои показания и противопоказания. Замечу, что рекламодатели не очень-то акцентируют внимание именно на последних. Вот один пример.

Благодаря очаровательной Ларисе Долиной многие россияне хорошо знают сегодня о «Суперсистеме шесть». Эта добавка содержит 24 компонента плюс смесь из 72 микроэлементов. Она предназначена для восполнения дефицита витаминов, микроэлементов, снижает аппетит, предотвращает образование жировых запасов и т.д.



Однако применительно к данной БАД имеются и предупреждения, о которых умалчивает реклама. Медики находят их в Интернете на соответствующем сайте. Знать их полезно и неспециалистам. Запрещена, к примеру, продажа «Суперсистемы шесть» несовершеннолетним. А если у вас или у ваших родственников выявлены заболевания сердца или щитовидной железы, сахарный диабет, повышенное артериальное давление, глаукома, аденома предстательной железы и ряд других, о возможности ее применения следует проконсультироваться с врачом.

— Судя по публикациям в СМИ, в ряде стран накоплен интересный опыт борьбы с неэтичной рекламой в медицине, с нарушениями установленных правил производства лекарств. Полезен ли этот опыт для нас?

— Безусловно. Жесткие требования ко всему, что связано с выпуском и реализацией лечебных препаратов, с лечением людей, предъявляются в США. Так, широкий отклик получило расследование, которое проводили федеральные органы страны по факту мошенничества крупных фармацевтических компаний. Это было связано с тем, что фирмы завышали счета за лекарства, покупка которых оплачивалась по действующей в США социальной программе «Медикор». В рамках этой программы государство компенсирует стоимость медикаментов для 40 миллионов пожилых американцев. Компаниям, в том числе одной из самых известных — «Шеринг Плау», пришлось выплатить казне от 150 миллионов до полумиллиарда долларов. Но эти неприятности, как писала американская печать, лишь цветочки по сравнению с тем, что ожидает производителей в случае возбуждения уголовного дела по обвинению в уничтожении доказывающих их вину документов.

А вот совсем недавнее сообщение. Фармацевтическая компания «Пфайзер» выплатит 100 миллионов долларов за нарушения, допущенные при продвижении лекарства от эпилепсии Неуронтина. Как установило следствие, представители компании дарили врачам путевки



на курорты, приглашали их в рестораны в обмен на то, что медики выписывали препарат больным, лечащимся за счет государства. Отмечается, что годовой объем продаж Неуронтина превысил миллиард долларов США. Кроме «Пфайзер» подобные нарушения допускали и другие фармацевтические компании. По крайней мере, в отношении шести сейчас проводится следствие.

Вот так сильное государство должно защищать свои интересы и интересы своих граждан!

У нас накапливается свой положительный опыт в наведении порядка в рекламе в медицине. Уверен, придет время, и совместными усилиями органов здравоохранения, правоохранительных органов, медицинской общественности мы положим конец той вакханалии, которая обрушивается сегодня на бедные головы обычных людей со страниц периодических изданий, по теле- и радиоэфиру.

Так, на телевизионных каналах в последнее время появилась информационная передача по артериальной гипертензии (АГ). В ней рассказывается об осложнениях, сопутствующих АГ и ишемической болезни сердца. В этой передаче реализуется программа правительства по профилактике и предупреждению АГ. Замечу, что эта программа серьезная, всеобъемлющая. Она разработана при участии Всероссийского научного общества кардиологов, Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, Российского кардиологического научно-производственного комплекса.

Всем нам необходимо понять, что без преодоления веры в сверхлекарства, без собственных усилий в борьбе за свое здоровье (точного выполнения рекомендаций врача, соблюдения диеты, без здорового образа жизни и т.д.) не поможет никакая реклама. Никакое чудодейственное средство, ибо, как говорят в народе, труда не вынешь рыбку из пруда.

*Беседу вел Валентин ШАРОВ.*



## ЛЕКАРСТВО ТОЖЕ ЛЮБИТ... ЛАСКУ

*В середине XIX века французский аптекарь Эмиль Куэ случайно подметил, что лечебный эффект лекарства зависит не только от его фармакологических свойств, но и в значительной мере от того, верит ли больной в целебную силу медикамента или нет. Одно дело, когда пациент, принимая снадобье, уверен, что оно поможет ему выздороветь («завтра мне станет легче»), и совсем другое, когда он не верит в назначенное врачом лечение («мне все равно ничего не поможет»). Куэ в результате длительных наблюдений пришел к выводу, что сила внушения заметно влияет на эффективность фармакотерапии.*

Эти умозаключения французского аптекаря нашли подтверждение в недавних исследованиях, проведенных академиком Международной академии информатизации при ООН Н.Н. Мокроусовой — основателем метода психобактериотерапии, активной участницей «Современного Мечниковского движения» и Петербургского отделения общественного движения «За здоровую Россию». По ее мнению, для эффективного усвоения, например, препаратов, содержащих лактобактерии, обязательно нужна коррекция психического состояния пациента. Почему? Да потому, что эмоции активно влияют на биохимические процессы, происходящие в вор-



синках стенок кишечника: положительные — помогают им восстанавливаться, а отрицательные — губят их.

У людей, подверженных стрессам, стенки кишечника, по образному выражению Мокроусовой, можно сравнить с голой покрышкой колеса, отсюда — и аварии в организме. Ибо, когда гибнет важная для организма микрофлора, возрастает количество болезнетворных микробов. В результате, как отмечал еще И.И. Мечников, «увеличивается интоксикация нервной системы — и вот он, порочный круг, создающий психические нарушения как последствие дисбактериоза кишечника».

Суть же метода психобактериотерапии в том и заключается, чтобы разорвать этот порочный круг и засеять кишечник полезной для организма человека микрофлорой. Перед приемом бакпрепаратов, в частности, содержащих лактобактерии, очень важно настроить себя на хороший лад. Потому что, как отмечает в своей книге К. Николаева «Дисбактериоз: лечение по психобактериологической методике», лактобактерии весьма чувствительны к любой информации, у них удивительно тонкая, но в то же время сильная энергетическая волна солнца, которая так необходима для нашего здоровья. И если посмотреть на нормальную микрофлору кишечника человека через специальный прибор, то можно увидеть, что лактобактерии светятся именно золотистым светом. А этот свет, нежный и теплый, издревле используется в целительстве, он стимулирует деятельность мозга, вызывает положительные эмоции. Не случайно считается, что желтый цвет способствует увеличению жизненной силы и укреплению здоровья.

Вот почему, прежде чем употреблять бакпрепараты, в частности, содержащие лактобактерии, целесообразно провести особую психологическую процедуру-настройку: следует максимально расслабиться, чтобы микробы-целители легче проникли в кишечник и очистили межклеточные пространства тканей; одновре-



мысленно представить, будто вместе с препаратом внутрь организма вошло солнце и разделилось на множество солнышек, которые заполнили кишечник и оттуда направили свои целебные лучики к другим жизненно важным органам — сердцу, легким, печени, почкам и т.д.

Врачи подметили любопытную закономерность: оказывается, по рисункам пациентов можно судить об эффективности лечения бакпрепаратами. Так, у страдающих тяжелым дисбактериозом кишечника в рисунках преобладают черно-серые, мрачные тона; по мере же заселения кишечника целебными бактериями рисунки пациентов становятся все более светлыми и яркими.

Было выявлено и другое интересное явление: выяснилось, что целебные бактерии, в частности, лактобактерии, прочно удерживают информационную волну и способны передавать ее от человека к человеку. Вот почему во время приема бакпрепаратов необходимо находиться в хорошем настроении, никому не желать зла, быть доброжелательным к окружающим людям. Впрочем, этих правил следует придерживаться не только в период лечения бакпрепаратами.

Потребители лекарств не должны забывать, что медпрепараты имеют свою душу, которая чутко реагирует на состояние души пациента. Поэтому прежде, чем принимать то или иное лекарство, нужно обязательно настроить себя на хороший лад.

**Вячеслав НИКОЛАЕВ,**  
врач.



## КАК ПЕРЕЖИТЬ ЛЕТО БЕЗ ПОТЕРЬ

*Знаете национальную особенность российского человека? Он вечно чем-то недоволен: будь то правительство, цены или погода. Холодное, дождливое лето – плохо, хочется отогреться. Ярко светит солнце – опять нехорошо: жа-а-а-рко... А хорошо-то, оказывается, может быть даже в условиях жары. Просто к ней надо приспособиться, более того – научиться с ней дружить.*

### Пить или не пить?

Ответ однозначен: пить, и побольше – в жару до двух литров жидкости в сутки. Исключая, разумеется, крепкие спиртные напитки, а в полуденное пекло – даже пиво. Лучшее всего утоляет жажду горячий зеленый чай. Если его нет под рукой, попивайте лимонный сок (в пропорции 1:10), а также негазированную минеральную воду. Помните: газированные напитки увеличивают потоотделение.

Весь цивилизованный мир уже, кажется, признал сугубую вредность сладких газированных напитков. В особенности их «не любят» педиатры: исследования показали, что именно они, состоящие из эссенций и добавок, часто вызывают у детей аллергии и заболевания желудочно-кишечного тракта.

### «Зуд купальщика»

Согласитесь, в жару очень хочется искупаться в любом водоеме. Однако кроме долгожданной прохлады в воде можно приобрести кое-что еще, а именно –



«зуд купальщика». Этой пакостью, вызывающей кожную сыпь, покраснения и даже подъем температуры, могут «наградить» плавающие в этом же водоеме утки, чайки и проч. Кроме того, изнуренные жарой люди могут заразиться и церкариозами, которые приводят к тяжелым кожным заболеваниям. Поэтому никогда нельзя купаться в «диких» водоемах, а также надо избегать участков, поросших водной растительностью. А уж если окунулись — сразу же примите душ и разотритесь жестким полотенцем.

### Не забудьте белую панаму

Жара и сердце требуют особого разговора, ибо «сердечники» жару переносят довольно тяжело. Если вы имеете сердечно-сосудистые заболевания, вам, конечно, можно и нужно отдыхать — в том числе выезжая за город. Но не забудьте взять с собой аптечку с «любимыми» таблетками, не находитесь на прямом солнце. Уважаемые дачники! Пожалуйста, не стойте в грядках «вниз головой» — присядьте на корточки или на низкую скамеечку. В сильную жару следите за своим питанием: откажитесь от высококалорийной пищи, «нажимайте» на овощи и траву с огорода. Загорать можно только под рассеянными лучами солнца, лучше — утром или вечером. Не обгорайте — легкая светлая одежда и белая панама будут вам очень к лицу.

### Ангина — летняя болезнь

«В жару у меня полно пациентов, особенно — с ангиной, — поделился своей печалью знакомый доктор-отоларинголог. — Пьют, безумцы, что попало — лишь бы из холодильничка, еще лучше — из морозилки. Сколько ни объясняю, ответ один — жарко!» Что ж, для тех, кто не понял, напомним еще раз: в жару категорически нельзя пить холодное! Легче не станет, а ангину подхватите.

Не играйте с солнцем: загорать можно лишь до десяти часов утра и после четырех дня. Отлично закаляет и тонизирует утренняя (до наступления жары) пробежка — с обязательным дыханием через нос.



## Дети и жара

К сожалению, многие дети сегодня подвержены аллергиям. Летом, когда буйно цветут травы, аллергикам не надо находиться в поле. Кроме того, банальный укус комара или иной летучей гадости может вызвать приступ аллергии. Поэтому, вывозя ребенка за город, не забудьте про антигистаминные препараты. Часто забывают (а некоторые никогда не слышали) еще об одном виде аллергии — холодовой. Купание в холодной воде в жаркий полдень может вызвать у ребенка шок или отеки.

Особая печаль педиатров — желудочно-кишечная инфекция, особенно в жару. Неловко в третьем тысячелетии напоминать о том, что перед едой надо мыть руки, фрукты и овощи — даже с грядки — промывать проточной водой, не покупать с рук скоропортящиеся продукты, но, увы, приходится.

Наилучшее питье для ребенка в жару — сделанные вами компоты, морсы, соки. Не стоит заменять их сладкими газированными суррогатами из близлежащего ларька.

## Капуста вместо банана

В жару, подмечено в народе, особенно хорошо худеть. Диетологи советуют использовать жаркие месяцы года для капитальной чистки организма, его витаминизации и общего оздоровления. И это правильно!

Откажитесь от мясного, жирного, острого. Пусть на столе всегда будут зелень, овощи, ягоды-фрукты. Иногда — грибы (если уверены в их съедобности). Исключительно полезны редис и репа, не забудем и о природных «антибиотиках» — луке и чесноке. Буквально в каждое блюдо кладите укроп, сельдерей, петрушку. Капуста — отличная «метла» для организма. Утренний салатик из капусты, редиски и зелени, приправленный растительным маслом, просто незаменим!

Кстати, летом вполне можно обойтись без «экзотики» — бананов, киви. А вот уж без чего точно обойтись нельзя — без хорошего настроения. Лето — нам ли быть в печали?

Ольга ГАНЕЕВА.



## ЙОД И КОЖНЫЕ НАРОСТЫ

*У многих людей на теле имеются различные наросты. Особенно они неприятно смотрятся на лице. Наросты, разрастаясь, приобретают форму жировиков, четко оформленных образований без ножек и на ножках разного цвета. В одних имеются кровеносные сосуды (капилляры), в других их нет.*

Многие наросты можно удалить с помощью 5 %-ного спиртового раствора йода. Но лучшие результаты приносит 10 %-ный раствор йода. Им можно удалить даже бородавки.

К мелким наростам следует приложить горлышко флакона с йодом и прижечь. Обработку лучше производить вечером перед сном. К утру йод рассасывается, и на коже не остается его следов. Обработывают наросты раз в день до их устранения.

Наросты в начале их появления можно удалять и на веках, но делать это нужно очень аккуратно, чтобы йод не попал в глаза. Нарост прижигают с помощью пинцета маленьким кусочком ваты, смоченной йодом.

Крупные наросты можно обрабатывать непосредственно из флакона или с помощью ваты, смоченной йодом. Иногда после обработки крупных образований вокруг них появляется красноватый, несколько болезненный пояс (валик). Обработку на ночь следует продолжить до устранения нароста. Никаких следов от него обычно не остается.



При наличии кровеносного сосуда в наросте удалить его будет сложнее. Бородавку лучше прижигать 10 %-ным раствором йода. Постепенно она вылушивается из нормальной ткани и удерживается лишь кровеносным сосудом, от которого бородавку легко оторвать. Ранка заживает без образования рубца.

Йод можно использовать при гриппозном состоянии. Если при прощупывании кожи под челюстью обнаруживаются увеличенные лимфоузлы, то полезно кожу в этих местах обрабатывать йодом (лучше на ночь). К утру лимфоузлы обычно приобретают свое нормальное состояние.

При недостатке в организме йода его можно принимать вовнутрь. Для этого в стакан киселя добавить 2-3 капли йода и выпить. Он окажет полезное воздействие и на слизистую оболочку желудка, и на щитовидную железу. Принимать его желательно одну-две недели, затем сделать перерыв и так далее до улучшения общего состояния.

Однако не следует слишком усердствовать, ибо чрезмерное поступление йода в организм нежелательно.

**Виктор ЗЕЛЕПУКИН,**  
доктор ветеринарных наук.

Адрес: 141021 Московская обл., г. Мытищи,  
ул. Юбилейная, д. 25, к. 2, кв. 91.



## ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ТРАНСПОРТЕ

Взяться за перо меня побудила статья «Гимнастика в дороге» в журнале «Предупреждение» № 5(29) за 2003 год. Естественно, что при длительных поездках на транспорте организму требуется физическая нагрузка. Предлагаемый в статье комплекс упражнений будет полезен каждому. Но вот как отнесутся пассажиры к подобной зарядке? Кто с пониманием, а кто-то — с осуждением. Хочу рассказать, как мне удается в поездках (в основном в городском или пригородном транспорте) заниматься изометрическими упражнениями совершенно незаметно для окружающих. При этом поездка любой длительности воспринимается как активный отдых.

Владимир Георгиевич КОЛКОВ.

Адрес: 117149 Москва, ул. Сивашская, д. 6, корп. 2, кв. 100.

Каждое изометрическое упражнение я стараюсь выполнять в течение 1 минуты. При этом я мысленно считаю от 20 до 80. (Можно считать и от 1 до 60, но счет от 20 получается более ровным — он рекомендуется, например, при печатании фотографий, когда нет под рукой таймера). К концу счета увеличиваю нагрузку до максимальной.

В положении сидя

1. Ноги слегка раздвинуты, кисти рук между коленями. Старайтесь раздвинуть колени руками.



2. Поза та же, но кисти рук с внешней стороны колен. Старайтесь сдвинуть руками колени.

3. Ладони рук на коленях. Давите руками на колени.

4. Руки на коленях. Пальцы рук сцеплены. Попробуйте расцепить руки.

5. Кулак и ладонь соединить между собой на коленях. Давите руками друг на друга. Поменяйте положение рук.

6. Кулаком одной руки упереться в ладонь другой руки. Давите руками друг на друга. Поменяйте положение рук.

7. Облокотитесь спиной на спинку сиденья. Попробуйте подняться.

8. Ухватиться крепко двумя руками за поручень, расположенный на впереди стоящем сиденье. (За поручень можно не беспокоиться: он рассчитан на усилие примерно в 500 кг, да еще с коэффициентом прочности, а при наличии стойки выдержит и 1000 кг). Старайтесь сдвинуть руки.

9. Старайтесь раздвинуть руки.

10. Давите руками сверху вниз.

11. Давите руками снизу вверх.

#### В положении стоя

12. Ноги параллельно. Напрячь мышцы ног.

13. Стоя на цыпочках. Напрячь мышцы ног.

14. Одна нога чуть впереди другой. Попробуйте сдвинуть ноги.

15. Поменять положение ног и повторить.

Это лишь часть изометрических упражнений, которые можно выполнять при поездках в транспорте. Если делать их регулярно, можно существенно повысить тонус мышц и улучшить состояние здоровья.



## ДВАДЦАТЬ ЛЕТ НАЕДИНЕ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ

В 2004 году исполнилось ровно 20 лет с тех пор, как в мою жизнь вошел недуг с этим пугающе-странным названием. Он смешал все карты, развернув течение моей жизни в совершенно иное русло. Я не знал, чем оканчивается этот путь: то ли болотом, то ли крутым водопадом, то ли чем-то еще. Но с течением времени я смог убедиться в том, что и по ту сторону болезни тоже есть жизнь, и что даже в такой сложной ситуации от самого человека по-прежнему зависит очень многое. Я не знаю, что со мной будет завтра. Но уже состоявшиеся в моей жизни события ревизии не подлежат. Что бы ни произошло, останутся мои публикации, стихи, останется дочь Аня, которой в мае исполнилось 10 лет.

Впрочем, что это я? Зачем подводить какие-то итоги, если в этом водовороте дел, событий и планов некогда останавливаться и оглядываться назад, а количество интересных дел в жизни существенно превышает количество сил и времени? Я тороплюсь жить: этому важному делу меня научил мой совершеннолетний недуг.

Александр Борисович ПОПОВ.

Адрес электронной почты: alexplt@mail.ru

Это случилось 30 апреля 1984 года, в тот день, когда мне исполнилось семнадцать. Судьба как будто специально подгадала этот момент для того, чтобы подчеркнуть значение этого рубежа. Я проснулся с ощу-



ощущением странного, тревожного дискомфорта, источник которого в первый момент определить не смог. Только спустя несколько часов я наконец понял, что произошло. Ноги потеряли чувствительность: от середины бедра и до самого низа они почти ничего не чувствовали. Делая шаг, я видел, что наступаю на землю, я мог идти почти без затруднений, но привычного ощущения при ходьбе уже не было, как будто я вдруг начал передвигаться на хорошо сработанных протезах. В глубине души я надеялся, что это вот-вот пройдет. Но проходили дни, недели, а все оставалось по-прежнему. Но подолгу предаваться тревожным мыслям тогда было совершенно некогда: начинались выпускные школьные экзамены, на горизонте маячили вступительные в институт. Я стремился сосредоточиться на этом, чтобы отогнать неприятный тревожный холодок, время от времени заползавший в душу. Но в начале июля стал стремительно и неуклонно слепнуть правый глаз, а в голове поселилась тягучая и монотонная боль, совершенно невосприимчивая к любым анальгетикам. Вместо институтской аудитории я попал в больницу с неизвестным для меня диагнозом «ретробульбарный неврит», а спустя небольшое время — в 6-е отделение нейроинфекций Института неврологии. Там, после спинномозговой пункции, я услышал это странное, неприятное и пугающее словосочетание: «рассеянный склероз», которое относилось уже не к соседу по палате, а ко мне самому.

Я оказался в каком-то невероятном мире, где люди, предметы и события казались нереальными и немного странными. В отделении было немало пациентов, так же, как и я, передвигавшихся самостоятельно. Но были и такие, кто не только не ходил, но и ложку в непослушных руках держал с большим трудом. Всех объединяло одно: диагноз, временами звучащий, как приговор.

Здесь от врачей и от своих «товарищей по болезни» я узнал, что она неизлечима, что характер ее дальней-

шего течения  
возникло  
пытался  
деленнос  
ношение  
досады.  
мать, а н

не знал,

Оказа

справочн

которые

часть —

получал

новое об

вились с

потеря

была др

тот про

болезни

ровать

ления з

ла то од

привола

время,

краю пр

и я, бр

забывал

чение,

ни дела

роз не

жет, не

жить н

данно

Я в

возвра

час, в

ективн

можно



шего течения почти непредсказуем, что причина ее возникновения неясна и туманна. Врачи, у которых я пытался узнать про свое положение хоть что-то определенное, говорили об этом с явной неохотой. Это ощущение озадачивало, тревожило и вызывало чувство досады. Мне хотелось действовать, что-то предпринять, а не сидеть сложа руки. Но что именно? Этого я не знал, и спросить было некого.

Оказавшись дома, я, конечно, нашел медицинский справочник с описанием болезни и ее симптомов. Некоторые из них мне были уже знакомы, но большая часть — нет. Я старался реже думать о болезни, но получалось это не всегда. Пришла весна, а с нею и новое обострение: на этот раз к онемению стоп прибавились сильная неустойчивость при ходьбе, слабость и потеря чувствительности в пальцах левой руки. Потом была другая осень и другая весна, и снова я вспоминал тот проклятый справочник, чувствуя новые симптомы болезни. А она словно задалась целью продемонстрировать мне свои возможности. Опять возникали воспаления зрительного нерва — уже на обоих глазах, немела то одна, то другая половина тела, временами сильно приволакивалась и плохо слушалась левая нога. Шло время, и это медленное сползание вниз, все ближе к краю пропасти, продолжалось. А вокруг бурлила жизнь, и я, бросаясь в ее круговорот, пусть ненадолго, но забывал о своем недуге. Это давало временное облегчение, но не избавляло от ощущения тупика. Что бы я ни делал, ничего поделать с тем, что рассеянный склероз неизлечим, было невозможно. Пройдет, быть может, несколько лет, и я навсегда потеряю возможность жить нормальной жизнью... И в этот момент неожиданно пришло очень важное для меня решение.

Я вдруг осознал, что в ожидании невероятного безвозвратно теряю то, что мне принадлежит сегодня, сейчас, в эту минуту. Стараясь рассуждать трезво и объективно, незадолго до этого я даже отмерил себе возможный срок, отделяющий меня от того момента, ког-



да болезнь сможет приковать меня к инвалидному креслу. Но если это и должно когда-то случиться, разве будущие трудности должны заслонять настоящее?

Я сочинял стихи еще в детстве. С течением лет эта склонность все сильнее завладевала мной, и к тому времени я хорошо понимал, что чеховское «Если можете не писать — не пишите!» ко мне отношения не имеет. Стихи стали потребностью, одним из способов познания себя в мире и мира в себе. Теперь, остро воспринимая ценность и глубину уходящих в никуда мгновений, я не хотел их больше терять. «Жизнь ценится не за длину, а за содержание!» — эта избитая фраза зазвучала для меня, как девиз. Я очень хотел успеть сделать в жизни как можно больше, и ощущение тупика ушло навсегда.

Я и раньше предполагал, что мое физическое состояние имеет тесную связь с моим собственным внутренним настроением. Лето 1987 года превратило эти предположения в твердую уверенность.

Мы всей семьей собирались ехать на отдых в Псковскую область, в любимые мною места, которые тянули к себе, как магнитом. Одно только беспокоило меня: после очередного обострения я находился в совершенно «развинченном» состоянии: опять привлекал ногу, пошатывался при ходьбе, уставал даже после совсем небольшой физической нагрузки. А тут предстояло жить в палатке, ходить по лесной дороге по нескольку километров в день, преодолевать большие расстояния на надувной лодке...

Но я очень хотел вновь оказаться там и страшно беспокоился, что поездка не состоится. И случилось невероятное: за несколько дней до отъезда, проснувшись, я вдруг почувствовал, что болезнь отпустила меня! Почти месяц мы были на отдыхе, купались, ловили рыбу, на солнышке играли в футбол, и я почти не вспоминал о своем недуге. А потом, за два дня до возвращения домой, все вернулось вновь: и слабость,



и пошатывание, и онемение в ступнях. Выходит, сильный душевный подъем, который я испытывал накануне поездки, пусть на короткий срок, но все-таки смог изменить мое состояние? Какие-то неведомые, дремавшие ресурсы вдруг активизировались во мне и подарили тот сказочный месяц, который я время от времени вспоминаю до сих пор!

В самом начале 90-х жизнь повернулась так, что, помимо учебы в институте, я должен был еще и работать. Конечно, рассчитывать на стабильную, высокооплачиваемую работу тогда не приходилось. Поэтому я устроился сразу в двух местах. В одном я был ночным сторожем, в другом — дворником. Такой сумасшедший ритм жизни продолжался чуть меньше полугода. Не берусь судить, сколько бы я выдержал сверх этого, однако и физические, и душевные силы были тогда почти на исходе. Но вот что интересно: я, как ни стараюсь, не в силах вспомнить, как и в чем проявлялась тогда болезнь. Наверное, тогда было просто не до нее, а страх не выдержать этот ритм был настолько велик, что помог мобилизовать все силы, чтобы не сломаться.

Однажды я сделал для пальцев специальный тренажер, который должен был помочь восстанавливать их чувствительность и подвижность после очередного обострения. К плоской дощечке я прикрепил пять металлических колец, привязанных к ней с помощью авиамодельной резины. Вставив в них пальцы, можно было их подолгу тренировать и разрабатывать, читая или смотря телевизор. Это продолжалось довольно долго, но успеха не принесло никакого. Рука просто уставала, но нарушенные функции к лучшему не менялись. Наконец, я просто перестал им пользоваться и начал искать другие варианты.

Я давно хотел научиться играть на гитаре. Авторская песня очень нравилась мне, и так хотелось уметь самому исполнять любимые песни! Купив простенький инструмент и запомнив несколько аккордов, я при-



ступил к делу. В тот момент левая рука сильно подвела меня: пальцы были неловкими и непослушными, беспомощно расходясь в разные стороны при попытке сложить их в ладонь. Но процесс обучения так меня увлек, что я почти не думал об этом. Инструмент не слушался, руки никак не хотели действовать в едином ритме. Пальцы левой руки приходилось ставить на лады правой рукой, да еще постоянно следить за тем, чтобы они не сползли с нужного места.

Пытаясь удержать непослушные пальцы на нужном месте, я очень сильно прижимал струны к грифу, а рассчитать необходимое усилие, учитывая плохую чувствительность и координацию движений, было почти невозможно.

Через некоторое время я вдруг с удивлением отметил, что к левой руке, незаметно для меня самого, вернулись прежние подвижность и сила. Я был настолько поглощен своим новым занятием, что даже не уловил момента, когда положение начало выправляться. Включение в процесс эмоций приводит к гораздо более полному и быстрому восстановлению по сравнению со спонтанно развивающейся ремиссией.

В разные моменты жизни мое отношение к болезни менялось. Сначала я старался как будто доказать ей, что еще далеко не все мои рубежи сдались ей, и пороха в пороховницах пока что хватает. Потом я начал ненавидеть ее и даже обвинять в несбывшихся надеждах и планах. В моменты обострений болезнь вызывала бессильный, лишний страх, а ее возможные последствия начинали представляться почти сбывшейся реальностью. Я не знал, во что выльется очередное обострение, и потому заранее рисовал в воображении очень безрадостные картины. Эти чувства усиливались усталостью от больниц, процедур, уколов под глазные яблоки и прочих неприятностей, избежать которых было невозможно. Болезнь неотступно маячила передо мной, мешая жить сегодня, и ее кривая усмешка мерещилась уже где-то в будущем. В какой-то момент я даже на



чал испытывать нечто вроде мрачной гордости выпавшим на мою долю испытанием. В голову лезли и мысли о вопиющей несправедливости, с которой отнеслась ко мне жизнь. Много позже, общаясь со многими из тех, кто имеет тот же диагноз, я смог лишний раз убедиться в том, что в этих чувствах я был совсем не оригинален.

Начав анализировать эти события, я стал думать об их сути и внутреннем смысле. Что такое для меня болезнь? Ведь это не персонифицированный враг, не чей-то злой умысел, не пропуск в ложу избранных, а просто состояние моего собственного организма. Конечно, сейчас от идеального оно далеко. Но оно точно так же неидеально у пожилых людей, которым, если следовать привычной уже логике, следовало бы всей душой ненавидеть или, может быть, преданно любить наступившую старость? Абсурдность ситуации, в которой я столь долго находился, становилась все более очевидной. Я пытался бороться с призраком, с фантомом, рожденным моим собственным воображением! Я тратил огромное количество душевных сил, но лишь молотил кулаками воздух. Если же я начинал искать в недуге оправдания собственных неудач, я просто пытался снять с себя ответственность за свою жизнь, потому что в ней от меня мало что зависит. Конечно, эти мысли и чувства овладевали мною далеко не всегда, но все же, все же...

Ведь и раньше я ощущал связь между моим эмоциональным состоянием и самочувствием. Выходит, неосознанно, но довольно последовательно я делал многое для того, чтобы течение болезни было более тяжелым, да еще воровал у самого себя время, ценность которого я понял еще очень давно. С ощущением несправедливости выпавшего на мою долю жребия я смог расстаться довольно легко. Во-первых, я стал понимать, что такого понятия, кроме как в человеческом обществе, в мире не существует.

С этого времени я стал очень внимательно отслежи-



вать в себе зарождение подобных соблазнов и стараться сразу их пресекать. Затем пришло время двигаться дальше, и я задумался над тем, можно ли не просто избегать подобных помех, но и заставить их служить ступенями на моем пути? Проще всего было сделать это в отношении время от времени вскипавшей в душе злости. Известно, что ее энергия довольно легко преобразовывается, или, говоря иначе, сублимируется, в творчество и другие, более конструктивные и созидательные вещи. Кроме того, требовалось разобраться с гнездящимся в душе страхом. Он имел во мне много ипостасей и лиц. Страх перед болезнью и ее дальнейшим развитием мог сослужить и хорошую службу, потому что заставлял торопиться жить, искать и работать над собой. Конечно, невозможность преодолеть недуг никуда не исчезла, и что-то нужно было ей противопоставить. Тогда я придумал один интересный ход. Вместо того, чтобы упрямо и безуспешно решать эту проклятую проблему, я заменил создаваемый ею стресс цепочкой небольших, но эмоционально значимых задач, решение которых позволит достигать моих собственных личностных целей, а заодно позволит ускользнуть от пресса постоянного напряжения. К тому же, как известно, успешное преодоление небольшого стресса, возникающего в ответ на необходимость решать ту или иную задачу, вызывает в человеке эмоциональный подъем и очень благотворно действует на соматическом уровне. Это оказался очень выгодный «обмен»: вместо ожесточения и страха я получал возможность интересной, насыщенной жизни! А увлекательных творческих задач в жизни нашлось предостаточно.

Рождение дочери ровно через десять лет после того, как я почувствовал первые признаки недуга, стало невероятно ярким и одновременно сложным жизненным рубежом. Ведь было время, когда я был совершенно уверен в том, что детей у меня не будет. Слишком скоротечной казалась жизнь, слишком неясной была



дальнейшая ее перспектива. Мне казалось, что решиться на то, чтобы иметь ребенка, в моей ситуации значило подвергать его огромному риску того, что он будет вынужден платить по моему счету. Имею ли я право на это? Но Ирина, моя жена, считала иначе, за что сейчас, по прошествии другого десятка лет, я ей навеяно благодарен.

В моей жизни появилась совершенно иная ответственность за происходящее и вместе с тем огромная дополнительная мотивация к действию. В первые месяцы было очень трудно. Днем мы оба работали, а ночами часто подолгу не могли заснуть, по очереди укачивая ребенка. Усталость накапливалась, и через какое-то время, садясь в автобус или вагон метро, я мгновенно засыпал. Усталость порой достигала такой степени, что я умудрялся спать даже стоя, вцепившись в поручень. Еще в Институте неврологии врачи говорили мне о необходимости избегать переутомления и больших перегрузок. Теперь и того, и другого снова было предостаточно, но я чувствовал, что мне это абсолютно ничем не угрожает. Время показало, что в этом я не ошибся.



## ЩУЧЬЯ ЖЕЛЧЬ ОТ АРТРИТА

*Хочу поделиться с читателями «Предупреждения» рецептом, который получил от одного доброго человека. Надеюсь, этот рецепт от артрита будет доступен тем, кто живет в сельской местности....*

**АЛФЕРОВ Альберт Андреевич.**

**Адрес: 163064 Архангельск-64, ул. Корабельная, д. 15-1, кв. 7.**

Мне 62 года. Двадцать лет назад в июне мы с компанией отправились на озеро Пустынное рыбачить. Это более десяти километров пути пешком по болотам. День был жаркий, оделись мы легко, на ноги я надел короткие резиновые сапоги с хлопчатобумажными носками. Дошли до избушки и стали ночевать. Утром проснулись и обнаружили, что за ночь выпало десять сантиметров снега. Рыбачили целый день, а вечером отправились домой.

Прошел я пять километров, а у меня правая нога перестала сгибаться. С большим трудом дошли до парохода, а там еще два часа езды до дома. Дома переночевал, наутро отправился на прием к врачу. Диагноз «артрит коленного сустава». Лечился три недели — поправился.

В июле месяце опять мы с компанией отправились на рыбалку, на речку Цигви, это восемнадцать киломе-



тров от деревни Лапоминка надо идти пешком по болотистой местности. На этот раз были надеты резиновые сапоги с шерстяными носками. До избушки оставалось два километра, как у меня опять отказала нога. Это расстояние я шел два часа.

С нами был дед Зуев. Он увидел, как я мучаюсь с больной ногой, и сказал: «Завтра с утра пойдем на рыбалку, я тебя вылечу».

Утром проснулся, нога не сгибается, но надо идти на рыбалку. День был хороший, солнечный, около 30 градусов тепла. Вышли к речке, я достал спиннинг и стал забрасывать блесну. Поймал первую щуку.

Дед, не мешкая, разрезал щуку, достал ее желчь и намазал мне колено, потом перевязал его тряпкой. Через несколько минут я опять поймал щуку, снова дед Зуев ее желчью намазал мне коленный сустав. Спустя некоторое время снова поймали щуку и намазали третий раз колено, дед положил на него еще лопух и сверху завязали тряпкой.

С этой повязкой ходил целый день. К полудню у меня нога стала сгибаться, а к вечеру чувствовал себя прекрасно. Всего мы поймали около 30 щук, а вечером возвращались домой по старой тропинке восемнадцать километров. Боли в ногах больше не чувствовал...

Прошло уже 20 лет, и больше никаких болей с моими ногами не было. Щучья желчь растворяет кости рыб и другой живности (например, лягушек, которых щука пожирает). Вот почему ее сила несравнима ни с какой другой желчью.



## МОЙ ДРУГ — ИНДИЙСКИЙ ЛУК

*В комнатных растениях много целебной силы. Расскажу о своем друге — индийском луке. Может, кому пригодится мой опыт.*

**ГАЙБАДУЛИНА Татьяна Владимировна.**  
Адрес: 456584 г. Еманжелинск Челябинской обл.,  
ул. Энгельса, дом 2, кв. 36.

Я, моя мама и моя дочь лечимся этим замечательным луком. Пока выращивала индийский лук, кое-какие сведения о нем собрала. Возможно, и другим они пригодятся.

Индийский лук — комнатное растение. Родина его — Южная Африка. Размножается детками — маленькими луковичками. Заглублять их следует в почву на 1/3. Это предотвращает загнивание луковицы. Грунт нужен самый обыкновенный. Поливать по мере подсыхания. 1-2 раза в год растение пересаживают, заменяя грунт и собирая образовавшиеся детки. Индийский лук нетребователен к теплу и свету. Ботаническое название этого растения — птицемлечник хвостатый. На третьем году жизни растение выбрасывает стрелку с цветочками в виде колоска.

У меня больной позвоночник, у мамы больны колени. Для натирания делаю настойку из всего растения. Оно должно быть трехлетним и отцвести. Когда лук выбросит стрелку, знайте, растение накопило максимальную силу.



Вытаскиваю растение из горшка, обрезаю корни, промываю и прокручиваю через мясорубку. Складываю массу в банку и заливаю стаканом спирта или водки, перемешиваю, закрываю крышкой и настаиваю неделю в темном месте. При натирании позвоночника или суставов взбалтываю и стараюсь захватить немного зеленой массы. Появляется легкое жжение и покалывание. Длится это несколько минут. Сила жжения и покалывания зависит от того, как сильно болит позвоночник или суставы. Мои ощущения такие: жжения не испытываю, лишь легкое покалывание, и то быстро проходит, а порой вообще ничего не ощущаю (видно, зависит от того, насколько сильно болит спина). Как бы то ни было, настойка мне помогает хорошо.

У меня есть несколько рецептов настойки индийского лука, которыми и с вами делюсь. (Правда, сама я пользуюсь тем способом, который описала выше).

- Настойка из листьев индийского лука: на 0,5 л водки взять 40 см листа, порезать на маленькие кусочки и смешать с водкой. Настаивать в темной, плотно закрытой посуде 2-4 недели в темном месте. Натирают больные места при радикулитах, болях в суставах и отложениях солей.

- Настаивать цветочные стрелки вместе с листьями на водке. Применять в виде компрессов при нарывах, ранах, ушибах, болях в суставах, радикулите.

- Взять 100 г листьев со стрелками, измельчить их и истолочь в ступке, залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели в темном месте. Процедить и хранить в бутылке из темного стекла. Использовать для натираний и компрессов.

- Настойка, которую употребляют вовнутрь. Взять лист длиной 40-50 см от 3-4-летнего растения, измельчить, поместить в бутылку темного стекла и залить 0,5 л водки. Настаивать не менее 10 дней, но лучше 20-30 дней. При этом температура должна быть постоянной. Можно держать бутылку в шкафу с одеждой, но не на кухне и не на батарее. Пить настойку начиная с 1 чай-



ной ложки на рюмку воды 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Дозу довести до 1 столовой ложки.

- Индийским луком можно лечить зубную боль. Взять кусочек листа длиной не более 1 см, размять, чтобы появился сок, и приложить к зубу или к десне.

- При головной боли свежим соком листа натереть виски или затылок, лечь отдохнуть.

- Сок индийского лука хорошо заживляет мелкие ссадины, порезы, ранки. Смазать рану соком, дать высохнуть, смазать еще раз. На ночь повторить. Но наносить сок нужно сразу же после получения травмы, что даст максимальную гарантию успеха. Если рана значительная, укусы, ее следует промыть, а затем смазывать свежим соком 2-3 раза в день, накладывая легкую не сжимающую повязку.

- Также листом можно лечить ревматизм, радикулит, остеохондроз, полиартрит. Листом натереть поясницу или проблемный сустав. После натирания нужно укутаться теплым и лечь в постель.

Вот такие рецепты я собрала. Сама пользовалась и пользуюсь, еще раз повторюсь, самым первым рецептом. Результаты хорошие, боль проходит, позвоночник обретает подвижность. После тяжелой работы или работы внаклон у меня появляются сильные боли в позвоночнике — такие, что я даже не могу сесть в кресло, лечь на диван. Если сяду, без слез не могу встать. Если лягу, не могу даже на бок перевернуться, появляются резкие боли, дыхание перехватывает, боль «пробивает» от затылка до пяток. В это время могу ходить только в корсете. Благодаря его косточкам и стягивающему материалу позвоночник удерживается в прямом положении — боль проходит. На работу в корсете ходить не будешь, поэтому я спасаюсь настойкой из индийского лука.

В жур  
пользе  
упражне  
лова. у  
два инс  
типерст  
седания  
ражнени

Адрес  
район, п

Нашей  
Владимир  
— Люб  
ногу, и то  
чивать на  
реннее сос  
ние и общ  
головные б  
А возможн  
статье о п  
лишь с 3-5  
что это со  
но нужно с  
постепенно  
дания. Есл  
число подхо  
несколько н  
общем, важ  
дальше буд  
ний любые



## ТИШЕ ЕДЕШЬ — ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

*В журнале «Предупреждение» № 6 (30) прочитала о пользе приседаний. Мы с мужем начали делать эти упражнения, но у обоих стала каждый день болеть голова. У мужа был инфаркт в 1994 году, он перенес два инсульта; у меня две язвы: желудка и двенадцатиперстной кишки. Так не во вред ли нам обоим приседания? Можно ли нам продолжать делать эти упражнения?*

**Колпакова Любовь Борисовна.**

**Адрес: 622912 Свердловская обл., Пригородный район, пос. Новоасбест, ул. Лермонтова, 1-4.**

*Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:*

— Любые упражнения нужно делать сначала понемногу, и только если все нормально, постепенно увеличивать нагрузку. Каждый день отмечайте свое внутреннее состояние — частоту дыхания и пульс, давление и общее самочувствие. Конечно, если появились головные боли, то *нагрузку нужно сразу уменьшить!* А возможно, и отдохнуть несколько дней. Помните, в статье о приседаниях рекомендуется начинать всего лишь с 3-5 приседаний на выдохе. Может показаться, что это совсем мало и упражнения слишком простые, но нужно себя контролировать и увеличивать нагрузку постепенно — каждую неделю добавлять по 1-2 приседания. Если и это окажется много, можно уменьшить число подходов (за 1 раз и в течение дня) и одну или несколько недель не увеличивать число приседаний. В общем, важно действовать по принципу: *тише едешь — дальше будешь.* И еще, в период обострения заболеваний любые занятия нужно приостановить.



Если, кроме приседаний, вы принимаете лечебные средства, нужно помнить о возможных эффектах, которые они могут дать. Не пренебрегайте советами врача. Уверен, что если вы будете правильно дозировать нагрузку и заниматься регулярно, ваше здоровье и здоровье вашего супруга значительно улучшится.

## ТАБЛИЦА ПРИЕМА ВОДЫ

В первом номере «Предупреждения» за 2004 год вы упоминаете о питье воды по системе йогов. Буду вам признательна и благодарна, если вы напечатаете схему питья воды (на каждый день).

Яшкун Татьяна Николаевна.

Адрес: 357316 Ставропольский кр., Кировский р-н, ст. Марьинская, ул. Пионерская, 2.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПЕНСКИЙ:

— Начинать пить воду йогов советуют постепенно — с 4 стаканов в день (стандартный стакан — 200 мл), затем каждые 10 дней добавляют по 1 стакану, пока вы не будете выпивать в день 10 стаканов воды, не считая жидкой пищи — супа, чая и т. д. Таким образом, получается двухмесячный курс очищения организма. Вода должна быть сырой, фильтрованной, комнатной температуры. Лучше пить ее перед едой. Если у человека больное сердце или почки, пить воду советуют понемногу, небольшими глотками, чтобы не было перегрузок.

Таблица приема воды

Период	Число стаканов в день
Перед началом курса	4
Первый месяц	
1-10-й день	5
11-20-й день	6
21-30-й день	7
Второй месяц	
1-10-й день	8
11-20-й день	9
21-30-й день	10



## ДЫХАНИЕ И ПИТАНИЕ

С интересом читаю публикации давнего автора журнала А. Лощинина, который активно пропагандирует свой комплекс оздоровительного дыхания — КОД. К сожалению, он ничего не пишет о том, какую роль в его жизни играет питание, как оно сочетается с КОД. Не могли уважаемый А. Лощинин восполнить этот пробел?

Иван Петрович Пахомов.

г. Омск.

Нашему читателю отвечает Анатолий Андреевич ЛОЩИНИН:

— Сколько надо есть и пить, чтобы получить необходимую энергию для полноценной жизни? Точного ответа на этот вопрос не знает никто. Однако совершенно очевидно, что чем разнообразнее и шире перечень продуктов, которые мы употребляем в пищу, тем лучше и здоровее мы живем. При этом надо стараться помочь нашему организму как можно лучше усвоить все полезные вещества.

Мне сейчас идет 71-й год. Я много лет изучал и проверял на себе различные системы питания и их связь с другими факторами здорового образа жизни: сознанием, дыханием, движением, гигиеной и др. Именно в такой последовательности древние школы определяют значимость этих факторов, и это проверено ими на опыте сотен поколений. Питание дает организму энергию и строительные материалы. Дыхание способно включить внутренние источники энергии, значительно по-



высить степень усвоения потребляемых продуктов и удаления отходов.

Сегодня я питаюсь так. После пробуждения (как правило, в 7 часов утра), лежа в постели, проделываю серию дыхательных упражнений с концентрацией внимания на энергетических центрах моего тела, а также провожу самомассаж стоп ног и рук. Затем поднимаюсь и выпиваю примерно 0,3 л специального чая, который готовлю так: горячим зеленым чаем завариваю пакетик литофиточая фирмы «Секреты красоты» (Новосибирск) и добавляю чайную ложку эликсира «Эвалар» (Алтай). Чай пью медленно, с перерывами, во время которых рассасываю во рту пыльцу и мед с Горного Алтая, а также принимаю некоторые пищевые добавки: селен-актив, мумие очищенное, кальцид, чернику форте (по одной таблетке каждого наименования).

Завершив прием этой композиции, в положении лежа на боку и спине провожу полоскание органов брюшной полости с помощью диафрагмы, а затем выполняю упражнение йогов — паули (мышцы живота, сформированные в вертикальный жгут, массируют брюшную полость слева направо и справа налево). Далее следует эффективное очищение толстого кишечника. После этого выполняю комплекс упражнений тибетских монахов, принимаю контрастный душ и иду на работу.

В час дня пью зеленый чай с изюмом или инжиром, съедаю батончик (250 г) зернового хлеба с подсолнечным маслом. После работы часов в 18-19 ужин: зеленый чай, горный мед, печеный картофель с майонезом, луком, чесноком или плов с рисом, жареным луком, морковью и капустой. Иногда ем плавленый сыр, сметану. Мясо и рыбу употребляю очень редко. Замечное сокращение количества пищи я объясняю увеличением энергии, которую пробуждает в моем организме КОД.

Моем  
ли ему д  
нас это  
время, к  
дой. Рас  
кие совр  
ществуй  
окончат

Волго

На во  
невропат  
Сергееви  
— Почт  
врач Дже  
тов с тря  
быстрой  
болевание  
чательного  
его имене  
Паркин  
ний нервн  
ка из тыс  
людей, по  
чаев резко  
слеживает  
воляет го  
низме.



## ГРУСТНЫЙ ЗАКОН ПАРКИНСОНА

*Моему мужу 57 лет. Два года назад врачи поставили ему диагноз — болезнь Паркинсона. Тогда для всех нас это прозвучало почти приговором, но прошло время, и постепенно мы научились жить с этой бедой. Расскажите, пожалуйста, об этой болезни, какие современные методы лечения паркинсонизма существуют, можно ли надеяться, что врачи смогут окончательно победить этот недуг?*

*Наталья Сергеевна Строкова.*

*Волгоград.*

*На вопрос нашей читательницы отвечает врач-невропатолог, кандидат медицинских наук Николай Сергеевич КОВАЛЕВ:*

— Почти двести лет назад, в 1817 году, английский врач Джеймс Паркинсон описал группу своих пациентов с трясущимися руками, дрожащими головами и быстрой походкой мелкими шагами. Он назвал это заболевание дрожательным параличом, но в память замечательного врача-ученого эту болезнь стали называть его именем.

Паркинсонизм — одно из самых частых заболеваний нервной системы, встречающееся у одного человека из тысячи. Обычно проявляться недуг начинает у людей, перешагнувших «золотой» рубеж. Частота случаев резко увеличивается после 70 лет. Нередко прослеживается семейный характер заболевания, что позволяет говорить о генных нарушениях при паркинсонизме.



Вначале появляется незначительная скованность и замедленность движений, легкое дрожание рук, пальцы как бы сами собой скатывают невидимые хлебные катышки. Но проходит немного времени, и человек теряет способность к произвольным движениям.

Тремор конечностей — ритмичные регулярные непроизвольные движения — больше выражен в покое. Его можно скрыть, полностью расслабившись, или делая какие-либо целенаправленные движения, или пряча руки в карманах. Чаше дрожь более заметна в кистях рук, но иногда в процесс вовлекаются ноги, губы, мышцы шеи, язык. Частота колебательных движений достигает 6-8 в минуту, что, пожалуй, уже скрыть трудно. Тремор усиливается при волнении и исчезает во сне. Безжизненный, тихий голос больного может стать громким, если включают радио. Иногда человек «растормаживается» при внезапном стуке в дверь.

Со временем резко меняется походка — первые шаги даются с трудом, но затем больной начинает все быстрее двигаться вперед, передвигаясь мелкими быстрыми шажками. Нередко наблюдается склонность к непроизвольному бегу. Голова несколько наклонена вперед, руки и ноги слегка согнуты, нет содружественных движений конечностей в такт ходьбы. Изменение стереотипа движения в большей степени вызывается повышением мышечного тонуса. Даже в лежачем положении голова больного несколько приподнята — феномен «воображаемой подушки».

Характерно изменение почерка: обладатель размашистых подписей начинает писать мелкими буквами. Меняется и внешний вид: сутулость, согнутое положение туловища, неподвижное, лишенное мимики лицо, у больного отмечается повышенное слюноотделение. Характерно, что болезнь долгие годы может совершенно не менять интеллектуальные способности человека, позволяя ему заниматься творческой работой, занимать ответственные должности.

К сожалению, лекарство, которое полностью бы избавило человека от болезни Паркинсона, еще не най-



дено, хотя подобное открытие, без сомнений, принесло бы ученому Нобелевскую премию.

Сам Паркинсон пытался помочь больным с двигательным параличом, назначая им корень белладонны, который уменьшал тремор рук, улучшал походку и уменьшал слюноотделение. Однако широкого распространения этот метод не получил из-за ядовитости растения.

В 60-х годах двадцатого столетия появился препарат леводопа, который в организме превращался в дофамин — то вещество, дефицитом которого частично и объясняют происхождение паркинсонизма. Леводопа почти не влияет на тремор, но сильно уменьшает мышечную скованность, нарушения походки, замедленность движений. Правда, лечебному действию препарата мешает витамин В<sub>6</sub>. Поэтому, применяя леводопу, больным рекомендуют избегать продуктов, богатых этим витамином: бананов, арахиса, рыбы, мяса, картофеля. Белок также препятствует усвоению и действию лекарства. Больной должен соблюдать низкобелковую диету: не более одного полноценного белкового блюда в день, причем есть его можно только на ночь и не вместе с лекарством. Леводопу лучше принимать утром, когда необходим быстрый эффект.

Достаточно скоро медикам стало очевидно, что леводопа не только капризное, но и достаточно коварное лекарство, обладающее множеством опасных побочных действий. При длительном приеме больших доз возможны серьезные проблемы с психическим здоровьем, а у некоторых больных возникают периоды, когда они внезапно, на час-полтора, полностью теряли способность двигаться. Все это послужило поводом к тому, что в последние годы популярность леводопы резко пошла на убыль.

На начальных стадиях болезни можно ограничиться приемом более безобидных лекарственных средств — анаприлина, циклодола или мидагитана. Они уменьшают дрожание конечностей. Тем не менее прием этих препаратов обязательно должен быть согласован с вра-



чом, так как каждый из них обладает различными действиями и влияет на другие органы и системы. Так анаприлин может вызывать снижение артериального давления и урежение сердечного ритма.

Циклодол обладает выраженным противопаркинсоническим действием и долгое время считался основным препаратом для лечения этого заболевания. Однако и этому препарату свойственны побочные действия, и к нему наступает быстрое привыкание. Юнидокс подобно леводопе, действует по принципу заместительной терапии, увеличивая содержание дофмина, однако он способен вызывать диспептические расстройства, бессонницу, чувство тревоги и депрессии. Некоторые из антипаркинсонических препаратов могут вызывать галлюцинации, обострение глаукомы или задержку мочи.

Учитывая недостаточность лечебного эффекта, наличие побочных действий, быстрое привыкание, врачи стараются найти наиболее выгодную комбинацию нескольких препаратов. Нередко при этом для лечения применяются седативные препараты.

Медики пытались найти другие пути лечения паркинсонизма. Один из них — хирургический. Цель операции — механическое, химическое или электрическое воздействие на определенные участки мозга. Лучшее всего поддается оперативному лечению тремор конечностей — эффективность таких операций достигает 80 процентов. Однако показана она далеко не всем. Операционный риск резко возрастает после 65 лет, а также у больных с сопутствующими болезнями: гипертонией, атеросклерозом, состоянием после инсульта и инфаркта.

В настоящее время многие ученые возлагают надежды на клонирование, с помощью которого возможно создание именно тех клеток, которые необходимы для полного замещения пораженных участков мозга, ответственных за возникновение паркинсонизма.



Александр КРЫЛОВ,  
кандидат медицинских наук

# ИНФЕКЦИОННЫЕ ГЕПАТИТЫ – СЕМЕЙСТВО ТИХИХ УБИЙЦ



С прогрессом медицинской науки, совершенствованием методов лечения, изобретением новых эффективных лекарственных средств многие инфекционные заболевания, когда-то угрожавшие самому факту существования рода человеческого, ныне легко излечиваются, другие болезни и вовсе исчезли с лица Земли. Но природа не терпит пустоты, и на смену одним опасным инфекциям приходят другие... Сегодня многие ученые предупреждают, что человечеству грозит риск возникновения глобальной эпидемии инфекционных гепатитов, предсказать исход которой пока не представляется возможным.

## САМАЯ КРУПНАЯ ЖЕЛЕЗА

Орел совсем не случайно клевал прикованного Прометея не в сердце или голову, а в печень. Вероятно, древние боги, пославшие хищную птицу на казнь ослушника, хорошо знали о важном значении печени для жизни человека.

Печень по праву считается самой крупной железой человеческого организма — вес этого органа достигает двух с половиной килограммов, что примерно соответствует 1/50 массы тела. Она находится в верхнем отделе брюшной полости, занимая все правое и частично левое подреберье.

Печень — многофункциональный орган. Она участвует в постоянном поддержании равновесия многих веществ плазмы крови (сахара, холестерина, белков, железа крови, витаминов, воды). Здесь освобождается до 1/7 части всей энергии организма. Температура оттекающей от печени крови во время пищеварения увеличивается на два-три градуса. Не менее важна способность печени, так же как и селезенки, депонировать кровь, создавая резервные запасы на случай какой-нибудь острой беды — кровотечения или травмы.

Вся кровь, вышедшая из селезенки и кишечника, обязательно проходит через печень. Здесь удаляется избыток



воды, который идет на создание лимфы. Именно печени организм человека обязан отлаженным процессом биосинтеза важнейших соединений — нуклеиновых кислот — ДНК и РНК. Печень в той или иной степени участвует практически во всех видах обмена веществ — белковом, углеводном, жировом, минеральном. Биохимические процессы, происходящие здесь, оказывают большое влияние на функцию центральной нервной системы. Велика роль печени и в поддержании иммунной системы организма. Благодаря тому, что здесь содержится значительное количество лимфоидной ткани, Т-лимфоцитов, макрофагов, вырабатывающих печеночные пептиды — интролейкины, она активно участвует в поддержании иммунного статуса человека.

И, наконец, две «новшности» печени, без которых организм просто не может существовать. Это барьерная или дезинтоксикационная и желчеобразовательная функции. Различные токсические вещества, поступающие в организм или появляющиеся в результате его жизнедеятельности, неминуемо с током крови поступают в печень. Там они либо обеззараживаются и затем выводятся наружу или разрушаются и становятся безвредными.

Кроме того, печень и сама очищает кровь и передает в другие органы защитные вещества, помогающие им освобождаться от шлаков. Например, при воспалительных процессах в кишечнике, когда в кровь всасывается большое количество переработанных продуктов, печень способствует их переработке.

Еще одна далеко не последняя по значимости функция печени — желчевыделение. Желчь — секрет, который непрерывно синтезируется в клетках печени из веществ, поступающих сюда с кровью. Каждая печеночная клетка — гепатоцит одной своей стороной соприкасается с просветом желчного капилляра, а другой — со стенкой кровеносного сосуда. Такое строение обеспечивает поступление желчи в желчные протоки, а глюкозы, белков, жиров, витаминов — в кровеносные капилляры. За сутки взрослый человек вырабатывает около 1,2 литра этого продукта. Из печени слегка вязкая золотисто-желтая жидкость поступает в кишечник независимо от пищеварения. Другая ее часть по-



ступает в желчный пузырь, где она накапливается и ждет своей очереди, чтобы поступить в кишечник после приема пищи.

Основные составляющие элементы желчи — вода, желчные кислоты, пигменты, холестерин, неорганические соли, а также гормон щитовидной железы — тиреоидин, который по большей части выделяется из организма именно с желчью. В кишечнике желчь способствует расщеплению, эмульгированию и всасыванию жиров, усиливает перистальтику, с ней сюда поступают многие необходимые для пищеварения вещества.

При остром инфекционном гепатите происходит воспалительное поражение клеток печени, в результате чего она перестает справляться со своими многочисленными функциями. Как следствие возникают серьезные нарушения в работе всех функциональных систем организма.

Наиболее демонстративным проявлением подобных патологических процессов становится появление желтухи. При желтухе кожа и белки глаз приобретают желтоватый оттенок, что обусловлено повышением уровня билирубина — желчного пигмента, образующегося при распаде эритроцитов. В обычных условиях он полностью выводится из организма печенью в виде желчи, но при воспалительных процессах поврежденные печеночные клетки уже не могут справиться со своей работой, и билирубин начинает с кровью поступать в ткани. При этом, кроме желтизны кожи и склер, отмечается темный цвет мочи, зуд.

Запущенные случаи инфекционных гепатитов неминуемо приводят к развитию цирроза печени — грозного, практически неизлечимого заболевания, при котором нормальные печеночные клетки разрушаются и вместо них образуется соединительная рубцовая ткань. Если процесс зашел далеко, то печень оказывается повреждена или полностью выведена из строя. В таком случае смертельный исход практически неизбежен.

## ПЕЧАЛЬНАЯ АЗБУКА ГЕПАТИТА

Когда-то, а по сути совсем недавно — всего лет сорок-пятьдесят назад, диагноз «инфекционный гепа-



тит» редко употреблялся даже профессиональными медиками. Вместо него врачи говорили об инфекционной желтухе или болезни Боткина, описавшего клинику этого заболевания в 1883 году.

Но открытия ученых доказали, что под этим названием скрывается целое семейство острых инфекционных поражений печеночной ткани, лишь имеющих некоторое внешнее сходство — недаром еще раньше, чем болезнь Боткина, существовало народное название этого тяжелого недуга: золотуха.

Сегодня под термином «инфекционный гепатит» врачи подразумевают острое воспаление и некроз (отмирание, гибель) печеночной ткани, вызванное вирусами А, В или С. Все эти болезни имеют сходный характер изменений, происходящих в печеночной ткани, хотя и протекающих с разной степенью интенсивности. При острой стадии гепатита отмечаются желтуха, головная боль, разбитость, резкая слабость. Кроме того, для этих опасных заболеваний характерны нарушения стула, аппетита, чувство тошноты, рвоты, тяжесть в правом подреберье, повышение температуры тела.

Гепатит А вызывается РНК-содержащим вирусом, относящимся к роду энтеровирусов. Он был открыт в 1973 году известным микробиологом С. Фейнстоном. Во внешней среде вирус гепатита А достаточно устойчив к температурным колебаниям и способен сохраняться при  $+4^{\circ}$  до пяти-шести месяцев, а при комнатной температуре он не теряет своих свойств на протяжении нескольких лет. В то же время этот возбудитель боится кипячения и ультрафиолетового облучения.

В мире можно выделить несколько регионов, где вирус гепатита А чувствует себя как дома: Африка, Юго-Восточная Азия, страны Ближнего Востока — все те регионы, где отмечаются недостаточная санитарно-гигиеническая культура и низкий уровень жизни.

Источник инфекции — больные в преджелтушном и в начале желтушного периода. Заражение происходит при употреблении инфицированной воды, пищевых продуктов,



через грязные руки и предметы обихода. Для заражения достаточно всего лишь 100-1000 вирусных частиц, что, по мнению эпидемиологов, ничтожно малая величина.

Инкубационный период длится от 7 до 50 дней, но чаще занимает от двух недель до месяца. Для гепатита А характерны желтуха разной степени интенсивности, диспепсические явления, рвота, потеря аппетита, температура, слабость, дискомфорт. К счастью, гепатит А довольно хорошо излечивается, не оставляя, как правило, серьезных осложнений. Лечение сводится в основном к соблюдению постельного режима, строгой диете с низким содержанием жиров и высоким уровнем углеводов, обильному питью и полному отказу от алкоголя, острых приправ и кондитерских изделий. При выраженной желтухе показана дезинтоксикационная терапия, в том числе внутривенные введения растворов реополиглюбина, гемодеза, глюкозы, витаминов, аскорбиновой кислоты.

Гепатит А также называют «болезнью грязных рук», поэтому достаточно эффективным профилактическим мероприятием служат элементарные правила гигиены и употребление качественной питьевой воды. После перенесенного заболевания остается длительный иммунитет.

Лет тридцать назад в популярной медицинской прессе впервые появились материалы о возможности заболеть гепатитом А при использовании сырой воды, а также после переливания крови или обычного маникюра в парикмахерской. Этот инфекционный гепатит стали называть «тинской буквой В».

Его возбудитель — ДНК-содержащий вирус, устойчивый к высоким температурам. При комнатной температуре он сохраняется не менее трех месяцев, в холодильнике — полгода.

Чаще всего заражение происходит искусственным путем — при использовании нестерильных шприцев, маникюрных ножниц, переливании крови и плазмы, при нанесении модной ныне татуировки. Именно поэтому этот вид гепатита иногда называют сывороточным. Возможна также передача вируса и от беременной женщины плоду, а также половым путем.



Клиническая картина этого заболевания часто бывает «смазана», поэтому человек нередко даже не подозревает, что серьезно болен. Лишь у 25 процентов больных развиваются симптомы, сходные с симптомами гепатита А (желтуха, потеря аппетита, небольшая температура, быстрая утомляемость, слабость). Кроме того, у трети больных гепатитом В нередко возникают жалобы на боли в крупных суставах, а у 10-12 процентов пациентов могут появиться высыпания на коже.

Инкубационный период длится в среднем два-три месяца. Если на протяжении шести месяцев в крови пациента обнаруживается вирус гепатита В, то ставится диагноз хронической инфицированности. При этом многие больные остаются внешне вполне здоровыми людьми. Однако они оказываются очень опасными в плане переноса инфекции, служат естественным резервуаром хранения возбудителя. Схема лечения сывороточного гепатита сходна с терапией гепатита А, кроме того, больным часто назначают интерферон, гамма-глобулин, противовирусные препараты.

В конце 70-х годов был обнаружен новый вирус, названный D (дельта) гепатитом. Эта форма вирусного гепатита встречается довольно редко и обнаруживается только вместе с гепатитом В. Вирус D называют также дефектным вирусом, поскольку он способен размножаться только в присутствии вируса В. Поэтому его жертвами становятся только те, кто уже успел заразиться вирусом В. Как считают врачи, чаще всего заражение происходит одновременно обоими возбудителями. Но если гепатит В нередко протекает бессимптомно, то его «коллега» D более злокачествен. После инкубационного периода, длящегося около месяца, у больного появляются лихорадка, желтуха, увеличиваются печень и селезенка.

В 1989 году ученые обнаружили новый вирус, вызывающий гепатит и непохожий на тех возбудителей болезни, которых знали раньше. Поэтому поначалу новый вирус и называли «Ни А, ни В», затем его стали именовать вирусом гепатита С. Как оказалось, новичок отличался крайней токсичностью. Гепатит, вызываемый им, как правило, за-



канчивается гибелью нормальных печеночных клеток и заменой их соединительной или жировой тканью — циррозом печени.

Кроме того, коварство гепатита С заключается и в том, что в большинстве случаев заболевание протекает бессимптомно вплоть до поздних стадий, когда развиваются тяжелые осложнения. Не случайно гепатит называют «молчаливым» или «ласковым» убийцей.

Этот вирус содержится в крови зараженных людей. Передача инфекции возможна при использовании нестерильных инъекционных игл и другого медицинского инструментария, татуировки, пирсинга, повреждения кожных покровов и слизистых нестерильными лангетами и острыми краями медицинских инструментов, в том числе при стоматологических манипуляциях.

Вирус также может передаваться половым путем от инфицированной матери к ребенку (внутриутробно или во время родов). Возможна передача вируса при использовании общих с больным предметов личной гигиены: зубной щетки, бритвы, ножниц.

Инкубационный период при остром гепатите С длится от 6 до 12 недель, однако он может быть и значительно короче, если вирус попал в организм при переливании крови.

У сравнительно небольшой части больных отмечаются лихорадка, тошнота, дискомфорт в животе и желтение склер и кожи. Полная нормализация печеночных показателей и исчезновение вируса из крови наблюдается только у 20 процентов больных. У большинства больных болезнь переходит в хроническую форму. В крайней мере, у 25-30 процентов больных гепатитом в течение 15-20 лет развивается цирроз, переходящий в рак печени. Причем у некоторых больных клинические проявления заболевания наблюдаются только на последней стадии. Нередко процесс развивается и более быстрыми темпами, всего за 5-8 лет.

При инфицировании вирусом гепатита С, кроме поражения печени, развивается ряд внепеченочных осложнений, которые нередко могут выходить за пределы



вый план в клинической картине заболевания, заставляя врачей ошибаться в диагнозе. Среди внепеченочных проявлений наиболее часто встречаются: кожные васкулиты, поражение почек, красный плоский лишай, поражение легких, периферической нервной системы, системы крови (апластическая анемия, аутоиммунная анемия, лимфомы).

Со временем были открыты и другие вирусы, вызывающие гепатиты, хотя одним из самых опасных остается вирусный гепатит С, для которого до сих пор не существует эффективных методов профилактики.

## КТО ПРЕДУПРЕЖДЕН, ТОТ ВООРУЖЕН

*Существует анекдот из разряда «черного» юмора: в одной больнице долго и безуспешно лечили больного от желтухи, и только патологоанатом при вскрытии обнаружил, что это был китаец... А как, на самом деле, можно диагностировать вирус гепатита?*

Заболевание печени может быть выявлено при исследовании вирусологических (определение вирусной РНК) и биохимических показателей крови (аминотрансферазы сыворотки крови и др.).

Для защиты организма от инфекции иммунная система вырабатывает специальные белки, которые называют антителами. Так в крови человека, заболевшего острым гепатитом А, появляются так называемые IgM антитела, обязанные противостоять вирусу. Цель анализов крови в данном случае — выявить эти антитела и тем самым подтвердить диагноз острого гепатита А.

По мере того как организм справляется с инфекцией, в крови появляется другой тип антител против вируса — IgG антитела, которые остаются в организме и после выздоровления. Их определение доказывает, что человек переболел гепатитом А и приобрел иммунитет к нему.

Вирус гепатита В имеет сферическую форму и состоит из сердцевинки и наружной оболочки. В крови людей, зараженных гепатитом В, находится белок, ко-



торый входит в состав этой оболочки и называется поверхностным антигеном гепатита В или HBsAg.

Организм вырабатывает несколько различных антител к вирусу гепатита В, которые можно определить с помощью анализа крови. Так называемые ядерные антитела гепатита В (HBcAb) выявляются вскоре после заражения вирусом, а также у больных с хронической формой заболевания в период обострения. Антитела к поверхностному антигену — HBsAb — могут обнаружиться у людей, полностью исцелившихся от недуга. Наличие этих антител свидетельствует о наличии иммунитета.

Наиболее распространенное исследование — тестирование на гепатит С позволяет найти антитела к возбудителю. Большинство обследуемых (70-80 процентов), имеющих эти антитела, инфицированы вирусом. Существуют и более тонкие и точные тесты, позволяющие выявить наличие в крови вируса гепатита С (реакция полимеразной цепи, проба на иммуносорбент и др.), но они проводятся по специальным показаниям, так как достаточно трудоемки и дороги.

Исследование печеночных проб позволяет выявить и оценить нарушения функции печени. Основываясь на результатах этих анализов, можно судить об эффективности проводимого лечения и сделать прогноз на исход заболевания.

Высокий уровень билирубина в крови, как правило, указывает на нарушение функции печеночных клеток или на закупорку желчных протоков, а также некоторые заболевания поджелудочной железы и крови.

В настоящее время практически все пациенты, болеющие острым гепатитом, проходят ультразвуковое исследование печени (УЗИ). Суть этой безопасной и достаточно информативной процедуры заключается в том, что ультразвуковые волны, генерируемые специальным аппаратом, отражаются от печени и передают ее изображение на экран монитора. Таким образом, ультразвуковое исследование дает представление о размерах печени, наличии в ней каких-либо изменений, уплотнений, поврежденных участков.



При необходимости больным проводят исследование ткани печени, полученной при помощи биопсии. Биопсия печени — самая эффективная диагностическая процедура, позволяющая определить не только наличие повреждения печени, но также причину и степень этого повреждения. Как правило, биопсию проводят при подозрении на хронический гепатит, цирроз или рак печени, а также в тех случаях, когда не удастся поставить диагноз при помощи других исследований.

## ПРИВИВКИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

*Любой недуг легче предупредить, чем излечить. Эта древняя мудрость полностью применима и к инфекционным гепатитам. Тем более что некоторые из них излечиваются очень тяжело.*

Очень эффективная вакцина против гепатита А содержит убитый формальдегидом вирус. Однократное введение этого препарата обеспечивает защиту от заболевания на срок не менее года. Кроме беременности, для этой прививки практически не существует противопоказаний, она совершенно не аллергогенна, и ее можно делать детям, начиная с годовалого возраста.

Вакцинацию против гепатита В проводят во многих странах под различными фирменными названиями, но принцип вакцины остается везде неизменным — это полученные искусственным путем белки-«кирпичики» (HBsAg), из которых построена наружная оболочка вируса гепатита. Эти белки незаразны и не вызывают гепатита. Попав в кровь человека, они стимулируют развитие защитной реакции со стороны иммунной системы, в ходе которой вырабатываются специфические антитела, разрушающие оболочку вируса. Длительность иммунитета в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей человека, но исследования показали, что защитная реакция в среднем сохраняется на пять лет, после чего показана повторная вакцинация.

Введение вакцины приводит к развитию так называемого активного иммунитета, который сохраняется до



статочно долго, но для его формирования требуется довольно продолжительное время, в течение которого в организме накапливаются антитела. Это может иметь принципиальное значение в тех случаях, когда требуется экстренная профилактика инфекции (например, случайный укол иглой, которой была сделана инъекция инфицированному человеку). В такой ситуации промедление крайне опасно, и необходимо срочно ввести защитные антитела. Для этих целей применяют специфический иммуноглобулин, содержащий антитела к вирусу гепатита В и обеспечивающий пассивный иммунитет. В экстренных случаях показано одновременное введение вакцины и иммуноглобулина в течение двух недель от предполагаемого момента заражения.

К сожалению, вакцина от гепатита С пока не разработана. Однако этот вирус менее заразен, чем возбудитель гепатита В, поэтому следует знать о путях его передачи и постараться минимизировать риск заражения.

- Старайтесь избегать прямых контактов с кровью и другими потенциально зараженными материалами, которые могут вызвать не только заболевание гепатитом С, но и ряд других болезней, передающихся через кровь, например, СПИД. Исключите из своей жизни сомнительные маникюрные и педикюрные салоны, откажитесь от модной татуировки — здоровье дороже картинки на вашем теле.

- Не пользуйтесь общими средствами гигиены (зубными щетками, бритвами), а также такими предметами, как серьги; всегда соблюдайте правила безопасности при половых контактах: презерватив способен защитить не только от СПИДа, но и от вирусов гепатита.

## КУШАТЬ ПОДАНО!

Одним из обязательных условий успешной терапии острых инфекционных гепатитов считается строгое соблюдение диеты.

Основные рекомендации по питанию после острых заболеваний печени направлены на восстановление



раженных печеночных клеток и стимуляцию оттока желчи. Кроме того, большое значение имеет нормализация функции желудочно-кишечного тракта и предупреждение возможного развития нарушений обмена веществ.

Основой для питания больных, перенесших острый инфекционный гепатит любой «модификации», служит лечебная диета № 5. Перечислим основные продукты, которые входят в этот рацион.

**Хлебобулочные изделия и крупы.** Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сортов, ржаной из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки, несдобные изделия с вареным мясом, рыбой, творогом, яблоками. Сухой бисквит. Любые блюда из риса и разных круп, особенно рекомендуются гречневая и овсяная. Отварные макаронные изделия.

**Супы.** Овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщи и щи вегетарианские, свекольник.

**Мясо и птица.** Нежирное или обезжиренное, без фасций и сухожилий; птица без кожи. Отварная говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка. Сосиски молочные.

**Рыба.** Нежирные сорта. Отварная, запеченная после отваривания.

**Молочные продукты.** Молоко, простокваша, нежирный кефир, творог. Неострый и нежирный сыр. Сливочное масло в умеренном количестве.

**Овощи и фрукты.** В отварном, сыром и тушеном виде, кроме шпината, щавеля, редиса, лука, чеснока, грибов, маринадов и солений.

- Из рациона необходимо исключить: алкоголь, очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки, мясные, рыбные, грибные бульоны, щи зеленые, жирные сорта мяса и рыбы, сало, кулинарные жиры, утку, гуся, печень, почки, копчености, колбасы, мясные и рыбные консервы, копченую и соленую рыбу, икру, жирный творог и сыр, крутые яйца, шо-



колад, крем, мороженое, горчицу, хрен, перец, крепкий кофе, какао, напитки типа кока-колы и Pepsi.

Следует заметить, что приведенный список совсем не так страшен, как может показаться на первый взгляд. Дело в том, что воззрения медиков на диетотерапию гепатита, диетическую профилактику его обострений и осложнений за последние годы стали значительно либеральнее. Сегодня на первый план выходят требования рационального питания, продиктованные здравым смыслом и основанные на многолетних наблюдениях над больными. По словам немецкого диетолога К.-П. Майера: «Специальной пищи, щадящей печень не существует. Остались в прошлом те времена, когда после острого вирусного гепатита пациентов заставляли годами поглощать горы творога».

Вот несколько полезных советов.

- Отдавайте предпочтение продуктам растительного, а не животного происхождения. Употребляйте больше фруктов и овощей. Чаще заменяйте мясо на рыбу, сою; пользуйтесь преимущественно растительными маслами (подсолнечным, оливковым).
- Хлеб и крупы употребляйте несколько раз в день.
- Избегайте переедать, особенно на ночь. Ужинать необходимо за три-четыре часа до сна.
- Употребляйте достаточный объем жидкости.
- Ограничивайте прием сахара и соли. Соль следует употреблять только йодированную.
- Следите за своим весом, раз в неделю соблюдайте разгрузочный день.

Пищу следует принимать четыре-пять раз в день, что способствует ее лучшему усвоению и не приводит к резкому повышению сахара крови. Общее количество потребляемой пищи распределяется обычно так: завтрак — 25 процентов, 2-й завтрак — 20-15 процентов; обед — 40-45 процентов, ужин — 20 процентов.

При восстановительной диете, назначаемой пациентам с острым гепатитом, большое внимание уделяется достаточному содержанию в ней полноценных белков. Уменьшение количества высокобелковых продуктов



грозит серьезными осложнениями — развитием дистрофии и цирроза печени.

Главным источником белка служат продукты, богатые незаменимыми аминокислотами — творог, неострый сыр, отварная рыба и нежирное мясо. Многие специалисты рекомендуют активнее внедрять в свой рацион продукты из сои — соевое молоко, творог, сыр, в которых содержится большое количество полноценных диетических протеинов. Кроме того, соя благоприятно влияет на нормализацию жирового обмена, нарушенного воспалительным процессом в печеночных клетках.

Большую опасность в восстановительный период представляет избыток жиров животного происхождения. Общее содержание жиров в рационе не должно превышать 80-90 г, причем желательно, чтобы большая часть из них была растительного происхождения. Ежедневное употребление 25-30 г непрогретого растительного масла обеспечивает хороший желчегонный эффект. Содержащиеся в растительном масле ненасыщенные жирные кислоты, кроме того, улучшают холестеринновый обмен и двигательную активность кишечника, регулируют стул. Рекомендуется заправлять салаты и винегреты двумя столовыми ложками оливкового, кукурузного или подсолнечного масла.

Сахар — продукт, который должен как можно реже использоваться при приготовлении пищи. Избыток сахара ведет к серьезным нарушениям обмена веществ, развитию сахарного диабета. Кроме того, у пациентов, перенесших острый гепатит, сахар ведет к застою желчи, повышенной нагрузке на поджелудочную железу, усиленному образованию жира из глюкозы.

Ограничивая себя в приеме сладкого, возместите этот недостаток фруктами и овощами. Потребление продуктов, богатых клетчаткой и пищевыми волокнами, позволяет решить сразу несколько проблем. Они хорошо усваиваются, препятствуют застою желчи, поставляют в организм витамины. Клетчатка увеличивает объем



каловых масс и нормализует работу кишечника. Врачи настоятельно рекомендуют регулярно употреблять пищевые отруби, морскую капусту, льняное семя, курузу, овсяную, гречневую каши, сырые овощи и фрукты (не менее 200 г в сутки). Особенно полезны черника, слив, курага, бананы, яблоки. Овощи и фрукты лучше использовать в сыром, не измельченном виде. Если у больного отмечаются расстройства стула, овощи и ягоды можно давать в виде соков, разбавленных водой, или в протертом виде.

В обычных условиях суточная норма жидкости двух-трех литров. Дневную потребность в воде необходимо удовлетворять приблизительно по следующей схеме: чай, питьевая вода, соки — 0,8–1 литр; супы, бульон — 0,5 литра, вода в составе твердых продуктов питания (мясо, хлеб, овощи) — 0,7 литра. В самом организме за счет окисления белков, жиров, углеводов за сутки образуется еще около 400 мл воды. Лучше не пить сырую, некипяченую воду.

Прием минеральной воды положительно влияет на нарушенные функции желчного пузыря и желчных путей, усиливает отток желчи, улучшает сократительную функцию желчного пузыря, что способствует образованию и разжижению желчи, препятствует образованию камней и активизирует выделение пищеварительных ферментов поджелудочной железы. Минеральные воды оказывают положительное воздействие на обменные процессы в печени, улучшают углеводный и жировой обмен.

Для лечебных целей минеральная вода обычно принимается подогретая до необходимой температуры. Однако кипятить ее ни в коем случае нельзя, поскольку при температуре выше 45° нарушается структура микроэлементов.

При восстановительном питании после гепатита обязательен прием поливитаминных препаратов.

**Примерное меню на один день диеты № 5.**  
**Завтрак 1-й.** Отварное мясо 70 г, масло 10 г.



Каша манная молочная: масло сливочное 5 г, молоко 150 мл, крупа манная 50 г, сахар 5 г.

Чай с молоком.

Завтрак 2-й. Яблоки свежие 100 г.

Чай с лимоном.

Обед. Суп-лапша вегетарианский: масло 10 г, половина яйца, мука 40 г, морковь 25 г, зелень 5 г, петрушка 10 г.

Котлеты мясные паровые: мясо 130 г, хлеб 20 г, масло 5 г.

Пюре картофельное: картофель 150 г, молоко 50 г, масло 5 г.

Компот яблочный: яблоки 80 г, сахар 20 г.

Полдник. Сухарики с сахаром: хлеб пшеничный 50 г, сахар 5 г, стакан отвара шиповника.

Ужин. Зразы из моркови и творога: морковь 150 г, творог 50 г, крупа манная 15 г, сахар 10 г, половина яйца, масло 3 г, мука 5 г, молоко 30 мл.

Пирог с яблоками: масло 10 г, яйцо 1, молоко 25 мл, сахар 25 г, мука 50 г, яблоки 60 г, дрожжи 4 г.

Чай с молоком.

Перед сном. стакан простокваши.

Ежедневная порция хлеба: пшеничный 200 г, ржаной 200 г, сахар 75 г.

Существует ряд природных веществ, способных значительно ускорить процесс реабилитации после перенесенного гепатита: облепиха, мед, плоды рябины и шиповника, пшеничные и ржаные отруби, свекла, овес и продукты из него. Вот несколько советов, как их применять.

Облепиха представляет собой кладовую биологически активных веществ и витаминов, способствующих восстановлению печеночных клеток и нормализации обмена веществ. Ягоды облепихи содержат витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, К, Е, Р, целый набор микроэлементов (железо, бор, марганец), дубильные вещества, органические кислоты, серотонин, эфирные масла. Для приготовления сока из облепихи промытые созревшие ягоды пропускают через мясорубку или мелко дробят. В мездру



добавляют кипяченую теплую воду из расчета 200 мл на один килограмм ягод, слегка подогревают.

Результаты клинических исследований показали, что применение облепихового масла в течение одного месяца достоверно снижает у больных содержание холестерина и общих липидов крови.

Рябина обыкновенная содержит витамины С и каротин. Как желчегонное и слабительное средство применяется на этапе восстановления после гепатита рябину принимают в виде варенья, но лучше в натуральном виде — по одной столовой ложке свежих ягод 2-3 раза в день до еды.

Свекла — единственная из овощей содержит бетаин. Это биологически активное вещество, близкое по химическому составу к холину и лецитину, регулирующим жировой обмен в организме. Благодаря этому свекла способствует снижению отложения жира в печени и сосудах. Свежеотжатый сок свеклы, разбавленный водой, принимают по одному стакану в день.

Отруби богаты витаминами группы В, микроэлементами, клетчаткой. Оптимальная суточная доза отрубей около 30 г; принимать их необходимо два-три раза в день. Перед употреблением отруби обдать кипятком, воду слить. В первые две недели обработанные отруби принимают по одной чайной ложке три раза в день, запивая водой.

Через три-четыре месяца соблюдения пищевого режима можно начать некоторое ослабление диеты, но не ранее полугода, при хорошем самочувствии, реально перейти на общий режим питания.

## ЛЕКАРСТВА ИЗ «ЗЕЛеной АПТЕКИ»

При восстановительной терапии острого инфекционного гепатита большое значение придается лекарственным средствам из «зеленой аптеки». Сборы лекарственных растений, кроме желчегонного и желчеобразующего эффекта, оказывают выраженное противовоспалительное, бактерицидное и бактериостатическое дей-



ствие. Они активизируют процессы пищеварения, уменьшают брожение в кишечнике, препятствуют возникновению метеоризма.

1. Цветки бессмертника песчаного 15,0; трава зверобоя 15,0; листья мяты перечной 15,0; трава пустырника 15,0. Настой принимают по полстакана в день за полчаса до еды.

2. Цветки бессмертника песчаного 20,0; цветки календулы лекарственной 20,0; трава душицы обыкновенной 15,0; цветки василька синего 10,0. Настой принимают в теплом виде по трети стакана за полчаса до еды.

3. Корень ревеня тангутского 20,0; цветки бессмертника песчаного 30,0; трава тысячелистника 50,0. Стакан настоя принимают перед сном.

В аптеках продается сухой концентрат бессмертника — фламин. Он содержит комплекс флавоноидов — действующих веществ бессмертника. Фламин принимают внутрь по 0,05 г три раза в день за полчаса до еды. Курс лечения продолжается две-три недели, при необходимости курс повторяют через неделю.

4. Плоды фенхеля 10,0; кора крушины 10,0; листья мяты перечной 20,0, трава тысячелистника 20,0. Отвар принимают по одному стакану утром и вечером.

5. Листья мяты перечной 20,0; трава полыни обыкновенной 20,0; корень валерианы 20,0; трава зверобоя 30,0; шишки хмеля 10,0. Настой принимают утром и вечером по одному стакану.

6. Листья мяты перечной 10,0; трава полыни горькой 10,0; кора крушины 10,0; корень одуванчика 10,0, корень марены красильной 40,0. Отвар принимают утром и вечером по одному стакану.

7. Капустный сок по половине стакана два-три раза в день до еды в теплом виде усиливает секрецию желчи, желудочного и панкреатического соков и оказывает лечебное действие при болезнях печени, желчевыводящих путей, холецистите.



## ПСИХОТЕРАПЕВТЫ ОТ ПРИРОДЫ

Что нужно, помимо еды, в первую очередь пожилому человеку? Доброе, ласковое слово. Нужно, чтобы с ним обстоятельно поговорили. Или же просто внимательно выслушали. К сожалению, ныне одиноким пенсионерам трудно найти терпеливого собеседника. И вот тогда-то на выручку могут прийти домашние животные — психотерапевты от природы, как об-разно называет их Дженет Рукерт в своей книге «Четвероногие целители». Оказывается, многие из них понимают человеческий язык и с ними можно бесе-довать часами.

Психиатр М. Мак Каллох одним из первых начал изу-чать влияние животных на психику человека. Материалы анкетирования позволили ему сделать вывод: большинство пациентов считает, что их любимцы — домашние живот-ные поднимают настроение и поддерживают во время бо-лезни. Ученый полагает: четвероногие друзья делают че-ловека спокойнее и уравновешеннее. Животное в доме — источник постоянных сюрпризов и смеха. А смехотерапия — лучшее лекарство от плохого настроения, депрессии, бо-лезней.

Установлено, что наличие в доме животного благопри-ятно сказывается на самочувствии человека, в частности, на работе сердца. К примеру, просто поглаживая своего любимца, вы успокаиваетесь, у вас снижается давление крови. Это подтверждено и врачебными наблюдениями над 92 пациентами, страдавшими сердечно-сосудистыми забо-леваниями примерно одной тяжести. Из них 39 не имели четвероногих любимцев. В течение года 11 человек из этой группы умерли. 53 пациента имели собак или (и) кошек.



За несколько лет наблюдений из этой группы умерли только трое. Было замечено и другое: у страдающих гипертонией, когда они общаются со своими питомцами, снижается кровяное давление. Врачи единодушны во мнении, что присутствие животных в доме у людей с нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы значительно повышает шансы пациентов на выздоровление.

Есть немало свидетельств и о благоприятном влиянии биополя собак и особенно кошек на центральную нервную систему людей. Сильная негативная реакция на потерю близкого человека или серьезную перемену в привычной и налаженной жизни, что чаще случается у людей пожилого возраста, представляет серьезную угрозу для их психического и физического здоровья. В таких случаях четвероногий друг, как никто другой, помогает пережить трудное время.

Если вы заведете, например, собаку, она поможет вам быстро восстановить утраченную уверенность в своих силах, заставит вас делать с ней утром и вечером прогулки, которые способствуют укреплению здоровья. А занимаясь дрессировкой животного, вы привыкнете четко отдавать приказания и команды, что поможет вам и в себе воспитать твердость характера, восстановить душевное равновесие, без чего невозможно справиться с болезнью.

В подтверждение вышесказанного хотелось бы привести несколько примеров.

У моего старинного друга, 74-летнего профессора Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова Николая Борисовича Коростелева, не квартира, а мини-зоопарк: здесь уютно чувствуют себя кошки, черепахи, ежи, жабы и другие животные. Но наибольшей любовью хозяина квартиры пользуется огромный черный кот по кличке Вася. И Вася, которому почти уже двадцать лет, платит своему хозяину взаимностью. Но послушаем профессора:

— Прихожу с работы усталый. День был напряженный. Пришлось понервничать. На пороге меня встречает Вася. Я, не снимая пальто, должен взять его на руки. Вася громко поет — мурлычет, трется о щеку. Наконец он подсовывает свою голову мне под бороду. Это означа-



ст, что приветственная ласка кончается. А я тем временем ощущаю, как меня покидает усталость, уходит напряжение.

Если же я прихожу и весело, бодро кричу: «Вася, Вася, встречай деда, встречай дедушку!», он в ответ лишь мурлыкает и внимательно смотрит на меня своими умными глазами. Наверное, его вид означает: «Тебе, дед, сейчас моя помощь не нужна. Поэтому я полежу, позеваю».

В последние годы Вася стал сентиментальнее, чем раньше. Если он подходит ко мне и заглядывает в глаза, а я не реагирую, то тихо тихо мяучит. Это означает, что ему нужна моя помощь. Я беру его на руки. Вася мурлыкает. Но вот запел, полегчало, можно и на пол спустить. Так мы помогаем друг другу в трудные для нас минуты жизни.

Спит Вася по очереди со всеми членами семьи. Лежит, долго вылизывает шерстку, вздыхает и засыпает, привалившись к ногам. Тяжеловато, но зато тепло и уютно. Мне снятся хорошие сны — действует положительное биополе Васи.

А вот признание известного художника-портретиста 76-летнего Алексея Андреевича Конопелько:

— Недавно я перенес два тяжелых заболевания, и не будь в нашей семье редкой красоты белоснежного и голубоглазого кота по кличке Самсон, процесс выздоровления наверняка бы затянулся. Он буквально не отходил от меня, даря свою теплоту и ласку. У меня был наведен сон, прописанные врачом лекарства помогали мало. Но стоило Самсону улечься мне на грудь, обнять мою голову своими пушистыми лапами и замурлыкать, согревая меня своим теплым дыханием, как я вскоре крепко засыпал. Полагаю, что лучшего средства для реабилитации после болезни, чем общение с животными, не существует. Кстати, хочу поделиться еще одним любопытным наблюдением: моя супруга, Лидия Михайловна, которая не отличается крепким здоровьем. Так вот, Самсон всегда безошибочно определяет, кому в тот или иной момент он нужнее, и в первую очередь спешит на помощь к тому из нас, кто в нем больше нуждается.



Рассказывает профессор МГУ Всеволод Николаевич Ружников:

— У меня любовь к животным, забота о них — это врожденное. И не только к собакам, которые сейчас у меня живут, но ко всем живым существам, которых немало было в нашей семье. Вот я прихожу домой и вижу, как мои собаки ждут меня, заглядывают в глаза, они счастливы, что я целым и невредимым вернулся к ним. В сегодняшнем неуютном, недобром, холодном мире наша небольшая квартирка — маленький островок дружелюбия, взаимопонимания, тепла. И если у меня плохое настроение или что-то болит, то в их глазах я вижу тревогу. Они все отлично понимают, они удивительно тонкие существа.

Известно, что собаки, прижавшись к больному месту человека теплым боком, лечат не хуже лекарств и грелки. Вот и у меня был случай — на улице упал и разбил колено. Так одна из моих собачек это увидела и стала через брюки зализывать мне рану.

Я тут как-то даже с тревогой подумал: а как бы мне жилось без моих трех собак? Это уже просто частица моей жизни, это родные существа, общение с ними мне доставляет огромную радость.

Конечно, животные требуют внимания, заботы, ухода. На них нужно время, да и средства. Но если любишь животных, об этом не думаешь. А не любить их, по моему, просто невозможно.

Проникновенные слова посвятила своему любимому коту литератор Надежда Ершова:

— У меня такой друг! Все с полуслова понимает. Я порой перед ним целые монологи произношу. Выговориться надо. С другими не поговоришь. Никому мои проблемы не интересны, своих полно. А друг всегда смотрит внимательно, строго. Иногда глаза так чуть приоткроет и слушает, не перебивает. Спокойно мне с ним, уютно, комфортно. Тепло от него такое исходит, прямо замурлыкать хочется. И другого такого надежного друга у меня пока нет.

В заключение хотелось бы привести строки известной



поэтессы Нины Малаховой, навеянные потерей ею своего четвероногого друга:

*Как стали ночи долгие тревожны!  
Я среди ночи зажигаю свет.  
Все двери и запоры ненадежны,  
Когда собаки больше в доме нет.*

*Мне доживать одной недолгий век.  
Не выплакать беды. Не отогреться.  
Ведь так любить не может человек,  
Как может лишь одно собачье сердце.*

*То, что имеем, ценим мы едва ли  
До той поры, когда придет беда.  
Друзья меня и прежде предавали,  
И лишь моя собака — никогда.*

Давайте об этом помнить — и здоровые, и больные.  
**Вячеслав НИКОЛАЕВ**, врач.

## КОТ ГРЫЩИК ВРАЧУЕТ

*Хочу рассказать об одном коте-целителе, с которым меня свела судьба.*

**БЕСАРАБ Александра Яковлевна.**

**Адрес: 42083 Украина, Сумская область, Роменский район, п/о Перекоповка, с. Губское.**

Я живу сейчас у бабушки, которой 92 года, и ухаживаю за ней. Мне 65 лет. Бабушка всю жизнь прожила в селе и работала честно и добросовестно в колхозе. Но свой огород обрабатывала, и за хозяйством ухаживала. Муж ее умер рано. Детей не было. Таблетки она никогда не употребляла. Питалась тем, что в огороде вырастет — курочки яички снесут. Сейчас она, конечно, не может себя держать хозяйство. И вот полтора года назад бабушка заболела, очень сильный кашель, она не могла с ним справиться, не в силах была откашляться, вдохнуть полной грудью воздух. Но...



Перед этим за месяц уехали дачники, и остался кот — большой, серый, уштаный. Я его заприметила и всячески зазывала, хотела дать покусать, жалко его, кругом снег — зима, а он — молоденький котик и дикий. В конце концов голод заставил его подходить к еде. Со временем стал он и в дом заходить, вернее, забегать, потому что боялся. Я его зову так: «Кычик Грычик, заходи!». Правда, по своему двору он скучал, часами там сидел и в солнце, и в непогоду.

...И вот, когда бабушке стало плохо, мой Кычик Грычик — бегом к ней, лег на грудь сбоку и до утра не вставал. А на другой день бабушка стала совершенно здоровая, не кашляла, начала кушать, ожила.

А котик лег на русскую печку и встать не мог. Я к нему и так, и эдак, и кушать позову, и поглажу, и поговорю. А он лежит, хрипит, нос горячий. Его свалила болезнь. Я за ним ухаживала, и дней через семь ожил мой котик, стал вставать, начал подходить утром к моей постели и меня будить: осторожно гладил лапкой по лицу, по голове. А когда я открою глаза, увидит, и сколько у него радости. Он и присядет, и приляжет, и мурлычет, а если глаза закрою, он лапкой снова гладит по лицу: «Вставай, уже утро!».

Потом по вечерам стал играть в прятки. Это ж надо было так сделать, чтобы я поняла, чего он хочет! Он подбежит ко мне, по моим ногам лапками постукает, замурлычет и бегом от меня. Сразу я не догадалась. Он ждет, ждет, потом снова подбегает и меня по ногам. А я тогда: «Ах, ты прячешься от меня?». И за ним. Так он каждый вечер радовал нас с бабушкой.

Один раз спрятался совсем рядом, но очень хитро и интересно. И я его найти не могла. Села и притворилась, вроде я плачу, вслух приговариваю: «Где же ты, мой котик, моя радость?». Тогда он подбежал: «Мур-р!»...

Лечить бабушку котик тоже не забывает. Всегда находит время полежать возле нее. Сейчас она уже не встает, но всегда беспокоится о котике, если его долго нету дома. Говорит: «Если котик по мне не потопчет, не полежит возле меня, мне плохо».



## ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША

Топинамбур, или земляная груша, – уникальное растение, питательные и лечебные свойства которого практически не зависят от состояния окружающей среды.

По пищевым качествам растение не уступает картошке и отличается более высокой урожайностью: каждый куст дает по ведру клубней. Это в 5-6 раз больше картофельного куста. Топинамбур называют «вечным картофелем», потому что на одном месте он растет более 30 лет!

Академик Н.И. Вавилов предрекал земляной груше большое будущее, говоря, что она заменит целый ряд овощей.

### Кто ты, топинамбур?

Родина растения – Северная Америка, индейцы выращивали его еще до появления на континенте европейцев. В России топинамбур обитает в южной и средней полосе, любит солнце, не переносит увлажнения.

Топинамбур – клубненосный многолетник семейства сложноцветных, родственник подсолнечнику, но с более мелкими яйцевидными листьями (его так и называют – подсолнечник клубненосный).

Высота растения – от 1,5 до 2 м (в южных районах – до 5). Корневая система сильно развита, основная масса ее глубоко (приблизительно на 30 см) уходит в почву, поэтому топинамбур хорошо переносит засуху. На подземных побегах в сентябре созревают клубни с



выпуклыми почками (глазками), одетые в тонкую кожуру. Они не вымерзают зимой и весной образуют ножуру. Они не вымерзают зимой и весной образуют ножуру. Клубни могут быть неодинаковой формы и окраски, различаются также и по величине (от 10 г до 200 и более). Растение покрыто короткими шершавыми волосками; соцветия — одиночные корзинки с темными трубчатыми цветками и оранжево-желтыми краевыми язычками, семян почти не дают.

В свежем виде земляную грушу желательно употреблять в апреле-мае, а собирать для лекарственных целей — в сентябре-октябре или весной, сразу после таяния снега.

У топинамбура немало достоинств, одно из них такое: его обходит стороной колорадский жук. Агротехника этого растения проста и доступна каждому. Земляная груша способна жить на одном месте много лет подряд без окучивания и подкормок. Лучшая почва для культуры — чернозем, предпочтительно легкий (супесь), на тяжелой и кислой земле урожай снижается.

Клубни выкапывают обычно весной, хранят их в полиэтиленовых пакетах в холодильнике, а еще лучше — в плотном деревянном ящике на балконе пересыпанными песком. Морозов они не боятся, могут замерзнуть и оттаивать, совершенно не теряя своих пищевых и целебных свойств.

В Европу (во Францию) топинамбур был ввезен в начале XVII в. В Голландии его отваривали в вине со сливочным маслом, в Бельгии растение величали «подземным артишоком». Во Франции и Англии подсолнечник клубненосный издавна ели в вареном, печеном, иногда сыром виде; из клубней и сегодня готовят икру, повидло, сиропы, а свежие листья кладут в салаты.

В России топинамбур появился в XVIII столетии, но первоначально применялся только в качестве лекарственного препарата: настой клубней на вине рекомендовали для лечения сердечных заболеваний.

Необычное название растения происходит от племен бразильских индейцев — топинамба (по другим сведениям — тупинамбус).



## Рекордсмен витаминов

Ученые, исследовавшие состав и пищевую ценность растений, были поражены разнообразием содержащихся в клубнях витаминов и микроэлементов. Установлено, например, что витаминов С и группы В в топинамбуре в 2 раза больше, чем в картофеле!

О витамине В<sub>1</sub> (тиамин) следует сказать особо. Некоторые диетологи называют его оптимистическим, поскольку он поддерживает хорошее настроение и самочувствие, снимает усталость, нервозность и раздражительность, налаживает аппетит, улучшает пищеварение, регулирует работу желудка. Тиамин не накапливается в организме, не откладывается «про запас». Он в большом количестве требуется детям в период интенсивного роста, особенно если они едят много сахара и мучных изделий. При дефиците тиамина человек постоянно ощущает усталость, нервозность, подавленность, у него ухудшаются память, сон, «скачет» давление.

В клубнях топинамбура есть калий, цинк, железо, минеральные соли, фосфор (в больших дозах, чем в свекле и моркови). Кроме того, земляная груша богата инулином, содержит азотистые вещества (2-4%), клетчатку (около 2%), белки (от 2 до 4%), сахара, а также 20% углеводов. Основное — полисахарид инулин — вещество, которое в организме расщепляется до фруктозы, столь необходимой не только больным сахарным диабетом, но и практически здоровым взрослым и детям. Инулин прекрасно заменяет крахмал и сахар.

Топинамбур накапливает в клубнях рекордное количество усвояемого органического кремния, магния, важнейших аминокислот.

## Чудеса, которые творит топинамбур

Исследования показали: при систематическом употреблении топинамбура не только снижается уровень сахара в крови, но и улучшается зрение.

Полезен клубненосный подсолнечник и при лече-



нии подагры, мочекаменной болезни, желудочно-кишечных расстройств, малокровия. Он снижает концентрацию в крови глюкозы и холестерина, нормализует углеводный и жировой обмен, выводит из организма радионуклиды, тяжелые металлы; повышает работоспособность и жизненный тонус организма; регулирует сердечный ритм, улучшает обмен веществ при атеросклерозе, ожирении.

Перечислять медицинские достоинства топинамбура можно до бесконечности! Он *рекомендуется при:*

- тяжелой физической и психоэмоциональной нагрузке, снижении работоспособности и быстрой утомляемости;
- профилактике и лечении острых и хронических инфекционных заболеваний;
- работе с повышенным риском профпоражения (СВЧ-излучения, радионуклиды, тяжелые металлы, токсиканты органического происхождения);
- проживании в экологически неблагоприятных зонах обитания;
- вероятном воздействии канцерогенов через источники окружающей среды (для профилактики новообразований).

Чаще ешьте земляную грушу, и у вас повысится гемоглобин, снизятся холестерин в крови и кислотность желудочного сока; нормализуется образование желчи, а также затормозится отложение солей в суставах при подагре и наличии камней в печени, почках, мочевом пузыре. Топинамбур выводит из организма токсические и радиоактивные вещества, предупреждает развитие злокачественных опухолей, снимает отеки сердечного и почечного происхождения, укрепляет моторную функцию кишечника при запорах, повышает невосприимчивость (иммунитет) к туберкулезу и многим другим инфекционным и воспалительным заболеваниям.

Земляную грушу *применяют также при:*

- нарушении функций печени;
- язвенной болезни желудка;
- панкреатите;



- мочекаменной болезни;
- гипертонии, полиартрите;
- ожирении;
- как легкое слабительное средство.

Химический состав зеленой массы и клубней позволяет использовать топинамбур в качестве средства, которое по эффективности можно сравнить с золотым корнем (родиола розовая) более длительным сроком лечения. Земляника доступна каждому и в случае передозировки безопасна. Она, по мнению некоторых, предупреждает инфаркт и инсульт. Однако при повышенной свертываемости крови следует соблюдать определенную осторожность.

### Аптека земляной груши

Некоторые препараты из топинамбура можно готовить в домашних условиях.

- 150-200 г тщательно вымытых свежих клубней принимать ежедневно 2-3 раза перед едой при ишемической болезни сердца, гипертонии, туберкулезе, хроническом гепатите, холецистите, желчно- и почечнокаменной болезни, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и кишечника, сахарном диабете, подагре, тромбофлебите, запорах, бессоннице. (Шкурку с клубней не надо.)
- Свеженатертый клубень прикладывать к воспаленным участкам кожи (гнойные раны, язвы, фурункулы, экзема) 1-2 раза в день.
- Свежеприготовленный сок клубня пить 2-3 раза в день по 100 г за четверть часа до еды при ожирении.
- 2 столовые ложки порошка клубня заварить в 1 л кипятка, охладить и принимать по стакану 2-3 раза в день 10 минут до еды при пиелонефрите, цистите, лейкозе.
- Столовую ложку измельченных листьев и



лей заварить в 0,75 л кипятка, настоять 8-10 часов, пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды в профилактических целях.

- Столовую ложку измельченных цветков настоять в 0,75 л кипятка в течение 8-10 часов и принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день при анемии и простудных заболеваниях.

- 3 кг зеленой массы (листья и стебли) погрузить в 5-10 л кипятка и держать на медленном огне 30 минут. Затем отвар сцедить в ванну и добавить воду до половины объема. Температура воды — 38-39°C. Ванну принимать не более 15 минут 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Рекомендуется при отложении солей, дискомфортных ощущениях в позвоночнике (остеохондроз, радикулит).

- Тем, у кого ноют суставы, врачи рекомендуют положить в кастрюлю 1-1,5 кг не очень мелко порезанной зеленой массы, залить водой и кипятить 20-25 минут. Разбавить отвар в ванне горячей водой в соотношении не менее 1:5. Полежать 10-15 минут, затем вымыться с мылом. Точно такой же отвар можно приготовить из клубней или сушеных стеблей.

Ванны можно принимать ежедневно либо через 1-2 дня — все зависит от болезни. Одним больным становится легче через 3-5 процедур, другим — только через 20-40. После 20 ванн необходим перерыв 15-20 дней.

- Для лечения гипертонии, сахарного диабета, панкреатита, язвы желудка, мочекаменной болезни плоды, листья и молодые побеги растения промыть, порезать, полить подсолнечным маслом и есть как салат или добавлять в любое блюдо в качестве зелени.

- 2 столовые ложки мелко рубленых стеблей залить 0,5 л кипятка, настоять, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день при диабете, склерозе, гипертонии, анемии. Курс лечения — 20 дней.

- Сок корней топинамбура полезно закапывать в нос при насморке по 10-12 капель 4 раза в день.

- Для восстановления сил хорош чай из листьев и



трав в следующей пропорции: листья черной смородины (3-4 штуки), красноплодной рябины (5 штук), молодые листья земляной груши (3-4 штуки), мяты или мелиссы. Сырье вымыть и поместить в эмалированную посуду емкостью не менее литра, залить кипятком (можно добавить чайную ложку чая), настаивать не менее 10 минут. Стакан такого отвара хорош как горячем, так и в холодном виде, быстро снимает головную боль, снижает давление и содержание сахара в крови, повышает гемоглобин, а также благотворно воздействует на поджелудочную железу.

- Зимой и ранней весной, когда остро ощущается недостаток витаминов, рекомендуется пить соки. Они повышают сопротивляемость к различным заболеваниям и активизируют деятельность многих жизненно важных систем организма, в том числе желез внутренней секреции. Сок и настой листьев топинамбура необыкновенно полезен! Для приготовления настоя молодые стебли вместе с листьями предпочтительно собрать до или во время цветения и высушить в тени.

15-30 г сырья настоять в литре кипяченой горячей воды (70°C) в термосе или на водяной бане около 40 минут. Настой отжать, процедить и пить вместо чая, но не более литра в сутки. Курс лечения — 30 дней с перерывом между курсами — 10 дней. Напиток отличается приятным вкусом, перед употреблением в него можно добавить какое-нибудь варенье (если нет диабета), протертую фруктовую пасту или мед (1-2 чайные ложки на стакан).

- По утрам хорошо принимать по 2 столовые ложки сока топинамбура, смешанного с равным количеством воды, желательно родниковой. Хранить заготовку следует в холодильнике, она помогает при изжоге, от головной боли при повышенном давлении.

- При лечении соком земляной груши быстро заживают язвы и небольшие раны (например, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно в осенне-зимний период обострений).



Народные целители лечат соком растения полнартри-  
ты, назначая по полстакана сока 3 раза в день (выжим-  
ки прикладываются к больным местам).

• В словаре травнике А.А. Каспари «Как дожить до  
бриллиантовой свадьбы», изданном в 1898 г. в Санкт-  
Петербурге, приводятся различные названия растения  
(барабола, бульба, зимняя репа), а также интересный  
пример его использования: «В народе сухие листья зем-  
ляной груши толкут в порошок и нюхают, как табак,  
при слабости зрения».

### Как сажать топинамбур

Топинамбур — растение холодостойкое, его листья  
выдерживают заморозки до  $4-6^{\circ}\text{C}$ , а клубни (если вы-  
пало много снега) — до  $30^{\circ}\text{C}$ . Осенью они пресноваты  
и даже горьковаты. Перезимовав же, становятся сладки-  
ми: в течение холодного периода идет частичный гид-  
ролиз инулина до фруктозы. Таким образом, ранней  
весной на дачном участке уже можно иметь готовый к  
употреблению диетический продукт.

Топинамбур сажают под зиму, до замерзания земли.  
Тогда клубни дают ранние всходы и быстро созрева-  
ют, а убирают после картофеля. Клубни следует вы-  
копать, переработать, а зеленую массу измельчить и  
использовать в сыром и сушеном виде для лечебных  
целей. Очень хорошо выводит из организма соли бот-  
ва земляной груши.

Топинамбур высаживают чаще всего по периметру  
участка: уже в середине лета радует глаз высокая, гу-  
стая, красиво цветущая изгородь. Кроме того, с помо-  
щью посадок удобно маскировать малоинтересные ме-  
ста на участке (например, компостную кучу), а также  
защищать огород от сильных ветров.

Можно сажать топинамбур и в мае, чуть позднее,  
чем картофель. На дно лунки следует насыпать  $1/4$   
ведра песка, стакан золы, полведра компоста. Осенью  
выкопать после легких заморозков, когда уже произо-  
шел отток сахара из стеблей и листьев в клубни. Для



посадки годятся как целые, так и резанные клубни, но первый вариант лучше. Глубина заделки — 10-15 см, расстояние между клубнями — 30-50 см, междурядье — 70 см. Лучше использовать клубни, перезимовавшие в почве и выкопанные весной.

Количество посадочного материала — 12-15 кг на 10 кв. м. Если клубни подсохли, то перед посадкой опустите их в воду на 2-3 дня. Когда стебли вырастут примерно на 40 см, боковые ростки удаляют, оставив один, самый мощный, а когда он достигнет метра в высоту — вносят перегной и обильно поливают.

Урожайность культуры высокая — до 160 т с гектара. Чтобы увеличилась масса клубней, за 2 недели до их уборки скашивают стебли.

Топинамбур не боится сорняков, не требует применения пестицидов. Хорошо переносит сухой воздух, устойчив к кратковременному затоплению и может «служить» осушителем заболоченных участков.

В первый год уход за подсолнечником клубненосным такой же, как за картофелем (за исключением окучивания), в последующем — рыхление, борьба с сорняками, подкормка. Летом овощ желательно периодически удобрять коровяком или раствором птичьего помета, а осенью — сульфатом аммония, суперфосфатом и калийной солью.

Топинамбур можно размножать глазками, посадив в горшочки, как рассаду.

\* \* \*

Достоинства топинамбура лишний раз убеждают: человек и растения — не случайные соседи на планете. Между химическим составом растительной пищи и нормальной деятельностью организма каждого из нас, существует прямая зависимость. Она выработана в процессе эволюции. И земляная груша — не последнее звено в этой цепи.

**Ирина АНДРИАНОВА.**



## ЛЕЧЕБНЫЕ РАСТЯЖКИ В РЕЖИМЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Когда говорят о йоге, в воображении большинства людей возникает образ худого человека, закинувше-го ноги за голову или завязавшегося в узел. И большинство решает, что это «не для меня». Происходит это потому, что до нас — в виде книг и видеозаписей — доходит действительно довольно сложная классическая йога, не адаптированная под современного человека. Для ее выполнения требуется специальная физическая подготовка, и не всякий здоровый способен ее выполнить, не говоря уже о больном. Использовать такую йогу для оздоровления действительно довольно трудно.

Говорят, что Будда рассказывал ученикам такую притчу. Одному путнику дорогу перегородила бурная река. Сначала он попытался преодолеть ее вплавь, но чуть не утонул. Тогда он построил камышовый плот и благополучно переправился. Плот человеку очень понравился, он решил взять его с собой и взвалил на спину. Обливаясь потом и прогибаясь под его тяжестью, человек тащил плот, пока совсем не обессилел. В конце концов он проклял плот и бросил его на дорогу. Он понял, что гораздо легче, дойдя до следующей реки, связать новый.

Этой притчей Будда показывал, как прошлое — старые представления, старые стереотипы — может мешать двигаться вперед. И как важно уметь освободиться от него.



Йога — неиссякаемый источник радости и здоровья, доступный каждому — от самого больного до здорового, самый естественный из всех возможных стимуляторов защитных систем организма. Пожалуй, нет хронической болезни, которая могла бы устоять перед йогой. Но традиционный классический подход, сформировавшийся еще несколько тысячелетий назад и дошедший неизменным до наших дней, мешает современному человеку воспользоваться этим источником. Давайте и мы, как этот путник, попробуем избавиться от старого плота и двинемся вперед, не отягощенные грузом прошлого. Я предлагаю, хотя бы на время, забыть все, что мы знали о йоге и открыть для себя новую йогу — адаптированную.

Вот основные преимущества адаптированной йоги:

- выполняется в режиме удовольствия и не требует усилий, поэтому идеально подходит для снятия состояния хронической усталости; быстро и эффективно восстанавливает физическую и умственную работоспособность, предупреждает депрессию;
- не требует специальных условий, может выполняться дома (даже параллельно с телевизором) и на работе;
- не требует специальной физической подготовки и может выполняться здоровыми, больными и очень больными, пожилыми и детьми, худыми и полными;
- нормализует обмен веществ и аппетит, чем способствует снижению веса при полноте и прибавлению веса при его дефиците;
- часто помогает даже в тех случаях, когда все остальные средства не эффективны.

Высокая эффективность адаптированной йоги при лечении хронических заболеваний обусловлена, прежде всего, ее способностью восстанавливать защитные системы организма и обмен веществ, нормализовывать работу нервной системы и кровообращение. Йога способствует очищению организма и избавлению от лекарственной зависимости.



## Идеальный учитель — собственный организм

Организм здоров до тех пор, пока активны его защитные системы. Образ жизни современного человека не способствует поддержанию их активности и приводит к развитию хронических заболеваний. Самый короткий и верный путь к излечению — восстановление активности защитных систем естественными методами. И самый естественный и приятный среди них — это растяжка.

Растяжка настолько естественна, что мы порой сами не замечаем, как выполняем ее и получаем удовольствие. Когда мы зеваем — получаем удовольствие от растяжки межреберных мышц, мышц щек, нижнечелюстных суставов, трахеи и гортани. Когда, встав с постели, разводим руками и потягиваемся — от растяжки грудных мышц (не случайно говорят — сладко потянулся). И даже когда ночью, отлежав один бок, переворачиваемся на другой, мы получаем наслаждение просто от новой позы.

Попробуем на примере утреннего потягивания разобраться в механизме возникновения этих рефлекторных движений. Сердце и легкие обеспечивают двигательную активность человека. При выполнении движений интенсивность работы этих органов увеличивается и уменьшается в покое. В течение ночи, пока человек спит, сердце и легкие отдыхают, интенсивность их работы минимальна. Утром, когда необходимо начинать двигаться, защитные системы активизируют, «будят» эти органы. При растяжении грудных мышц, больше других связанных с сердцем и легкими, в эти органы через нервную систему посылается поток стимулирующих импульсов. Это естественный, предусмотренный природой механизм саморегуляции. Защитные системы заставляют нас выполнять эти движения. Чем активнее защитные системы, тем чаще и слаще потягивается человек. Люди с ослабленными защитными силами — больные и пожилые — делают это гораздо реже.

В такой же естественной стимуляции нуждаются не



только сердце и легкие, но и все другие органы и системы. Не получая ее годами в достаточном количестве, они не могут нормально функционировать. Мы можем им помочь, поочередно растягивая все группы мышц.

Вышеописанные рефлекторные движения — потягивание, зевоту — каждый человек выполняет идеально правильно. Так же правильно, как мастер йоги, занимающийся всю жизнь. Поэтому у каждого начинающего есть идеальный учитель — собственный организм. При выполнении всех растягивающих упражнений необходимо ориентироваться на эти движения и стараться получать такое же удовольствие.

## Лечебные растяжки

### Упражнение 1.

а) Лечь на живот, руки вдоль туловища, голова лежит на щеке. Согнуть правую ногу в колене и захватить ее правой рукой за стопу. После этого ногу полностью расслабить и сгибать ее рукой, до появления чувства приятного растяжения в передних мышцах бедра. Удерживать ногу в таком положении, пока это чувство не исчезнет.

Если вы не можете достать рукой до стопы, то можно попробовать другой вариант этого упражнения.

б) То же самое, лежа на боку.

в) Лечь не совсем на бок, не совсем на спину. Помогая рукой, подогнуть верхнюю ногу под себя так, чтобы она сама удерживалась в этом положении.

### Упражнение 2.

а) Лечь на левый бок, правую ногу согнуть так, чтобы туловище и бедро образовали угол  $90^\circ$ . Левая нога почти прямая. Повернуть верхнюю часть туловища, плечи и голову вправо, как бы стараясь заглянуть назад, не отрывая при этом правого колена от пола. Правую руку закинуть назад так, чтобы она своим весом поддерживала получившуюся позу. Постарайтесь расслабиться, найти приятное положение и поддерживать



В этом упражнении должна ощущаться растяжка в скручиваемом вокруг оси позвоночнике, правой грудной мышце и по передней поверхности правой руки. Сделать то же самое, лежа на правом боку. При выполнении этого упражнения очень важно держать позвоночник прямым, особенно нежелателен изгиб вперед в поясничном отделе.

б) То же, но «нижняя» нога лежит на «верхней».

### Упражнение 3.

а) Сесть, правую ногу согнуть в колене и опустить его, насколько это возможно. Левую ногу выпрямить. Наклонить туловище вперед до появления чувства приятного растяжения по задней поверхности левой ноги. Оставаться в этом положении, пока это чувство не исчезнет. Обе ноги должны быть расслаблены.

б) Кому-то может больше понравиться следующий вариант: выпрямить обе ноги и наклониться вперед.

### Упражнение 4.

а) Сидя, выпрямить левую ногу, а правую ногу поставить так, чтобы ее стопа находилась за бедром левой ноги, как можно ближе к туловищу.

Обхватить правую ногу руками и притягивать ее к груди или по направлению к левому плечу, пока не появится чувство приятного растяжения в ягодичных мышцах правой ноги. Ничего страшного, если стопа оторвется от пола.

б) Лежа, притягиваем колено левой ноги по направлению к правому плечу.

### Упражнение 5.

а) Сидя, развести прямые ноги как можно дальше друг от друга (можно упереть стопы в стену) и по возможности наклониться вперед.

б) Осторожно лечь на спину.

### Упражнение 6.

а) Сидя положить тыльную сторону лучезапястного сустава левой руки на левый бок. Правой рукой взяться за локоть левой руки и тянуть его вправо до появления растяжки в левом плечевом суставе.

б) Если физическая форма позволяет, то лучше рас-



тягивать одновременно две руки. Для этого соединить запястья на животе и сдвигать локти коленями до появления чувства растяжки в обоих плечевых суставах. Расслабить шею так, чтобы голова свободно свесилась вниз.

### *Упражнение 7.*

а) Это упражнение знакомо практически всем. Попробуйте сцепить руки в замок за спиной.

б) Если не получается вариант «а», то с помощью полотенца тянем сначала верхней рукой нижнюю руку вверх. Затем наоборот, нижней рукой тянем верхнюю руку вниз. Далее, поменять положение рук. Можно выполнять это упражнение, лежа на животе или на боку.

\* \* \*

Таким образом, лечебные растяжки — это получение физического удовольствия от поочередной растяжки всех групп мышц. Именно при выполнении упражнений в режиме удовольствия поток стимулирующих импульсов обладает максимальным лечебным эффектом. Этот факт подтвержден нами в ходе многочисленных экспериментов на современной медицинской аппаратуре. Поэтому, растягиваясь, не нужно стремиться во что бы то ни стало выполнить какую-то позу или дотянуться до чего-либо — это даже вредно. Главная задача — получить удовольствие. Ощущение удовольствия гарантирует лечебный эффект.

*Чебоксары.*

*Адрес электронной почты: [ismukov1@cbx.ru](mailto:ismukov1@cbx.ru).*

**Николай ИСМУКОВ,**  
*врач.*



## КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЛЕЧИЛ

Есть вещи, о которых не то что писать — говорить противно. Например, о глистах. Хотя еще Александр Сергеевич Пушкин любил позабавить обедающих анекдотцем о том, как царь Петр арапа от глистов лечил. Помните? Способ был царственно прост: августейший лекарь, узрев, что у маленького арапа, остановившегося за некоторой нуждой, произошла заминка, выдернул глисту своими пальцами. Поэт сам признавал, что анекдот довольно не чист, но рисует обычаи Петра... С тех пор немало воды утекло, сменились поколения людей и вредоносных червей, а у современных эскулапов появились более эффективные средства борьбы с гельминтозами — болезнями, вызываемыми паразитическими червями.

Червей, паразитирующих в организме человека, великое множество. Науке известно более 10 тысяч видов этих зловредных существ.

По форме и строению паразитические черви разделяются на две большие группы: круглые — нематоды и плоские. Плоские в свою очередь подразделяются на трематод — сосальщиков, и цестод — ленточных червей.

У трематод плоская листовидная форма тела. Некоторые их виды очень малы — 1—3 мм, другие выглядят почти гигантами, достигая 10 см. К трематодам отно-



ся возбуждатель описторхоза — кошачья двуустка. Цестоды имеют удлиненное тело в виде ленты, состоящее из головы, шейки и ряда отдельных члеников, которые могут вытягиваться аж на 10 метров. Наиболее известные представители этой «породы» — бычий цепень, свиной цепень, эхинококк. Нематоды — круглые черви, имеют удлиненное веретенообразное тело, к ним относятся аскариды, трихинеллы, острицы.

Развитие гельминтов протекает различными путями. Одни всю жизнь проводят в одном хозяине, другие меняют место жительства. Например, бычий цепень во взрослом состоянии живет в кишечнике человека в виде длинной ленты, а в личиночном состоянии в виде небольшого беловатого пузырька — финны в мышцах крупного рогатого скота.

Излюбленное место обитания гельминтов — кишечник, но немало форм, паразитирующих в других органах и тканях: печени, мышцах, глазах, мозгу.

В зависимости от того, каким видом глистов заражен организм человека, говорят о трематодозах, цестодозах, нематодозах. Заранее просим прощения у читателей за столь варварские имена. Но врага надо знать в лицо, или хотя бы по именам...

Гельминтозов — великое множество, но по счастью, большая часть является достоянием экзотических стран. Тем не менее и на нашу долю падает немало болезней, вызываемых червями. Назовем лишь самые распространенные.

Аскаридоз вызывается аскаридами, живущими во взрослом состоянии в тонких кишках. Первые 6-8 недель после заражения личинки аскарид оказывают механическое и аллергическое действие, вызывая кровоизлияния и инфильтраты в различных тканях организма. Став взрослыми, аскариды становятся постоянным источником интоксикации организма человека, а иногда их клубок может стать причиной кишечной непроходимости.

Каждая аскарида выделяет ежедневно около 200 тысяч яиц. Яйца выделяются из кишечника человека



наружу. Со двора и улиц яйца аскарид вместе с пылью могут быть занесены в дом. С пола до стола — дорога коротка. Свою коварную роль в транспортировке яиц аскарид играют мухи. И уж совершенно гарантированно вы можете считать себя зараженными при употреблении в пищу немытых овощей, фруктов, зелени. Одним словом, мойте руки и ягоды перед едой!

При аскаридозе беспокоят слабость, тошнота, потеря аппетита, слюнотечение, нередко схваткообразные боли вокруг пупка. У многих больных отмечаются снижение артериального давления, головокружение, потеря сна.

Для лечения аскаридоза применяются пиперазин, левамизол, комбантрин. Левамизол или декарис применяется однократно — взрослым таблетка в 150 мг; детям в возрасте 2-6 лет 25 мг; 7-14 лет — 50-125 мг. Учитывая то, что летом далеко не всегда возможно уберечь детей от соблазна съесть в лесу землянику или вишню, лучше профилактически, дать таблетку декариса. Беременным декарис противопоказан!

Гименолепидоз — классическая болезнь “немытых рук”, вызываемая карликовым цепнем. Заражение происходит при проглатывании яиц паразита, попавших через предметы обихода больного, со стен общественных туалетов. Болезнь может протекать в форме общей астенизации организма и четкий диагноз ставится только при обнаружении яиц карликового цепня в кале.

Лечат от этого зла фенасалом, экстрактом из корневищ мужского папоротника, семенами тыквы. Лечат достаточно долго: курс лечения фенасалом состоит из трех семидневных циклов с интервалами 7 дней. Через месяц проводят повторный цикл, после проведенного лечения больные год остаются под диспансерным наблюдением.

Кошачья двуустка попадает в организм человека и кошки при употреблении плохо прожаренной или просоленной рыбы. Она паразитирует в желчных протоках печени, желчного пузыря, поджелудочной железе,



вызывая холецистит, хронический гепатит, воспаление поджелудочной железы. Помните об этом, поджаривая карпа на ужин!

В последние годы медики все чаще сталкиваются с трихинеллезом, возбудитель которого, трихинелла, попадает в организм с мясом свиньи, кабана или медведя. Инкубационный период длится от 3 до 45 дней. Характерные симптомы — одутловатость лица, высокая температура, конъюнктивит, боли в мышцах. Прогноз чрезвычайно серьезный, и больного необходимо как можно скорее госпитализировать. Основная масса случаев заражения трихинеллезом вызвана употреблением свинины, не прошедшей санэпидконтроль. Имеющий уши, да услышит: не покупайте аппетитные с виду куски мяса на вокзалах, у обочины шоссе. Лечение обойдется намного дороже, чем сбереженные при такой покупке рубли.

Одним из наиболее распространенных гельминтозов, которым болеют дети, считается энтеробиоз, вызываемый острицами. Основным симптом, позволяющий поставить правильный диагноз, — сильный зуд в области заднего прохода, особенно беспокоящий детей по ночам. Зуд продолжается несколько дней, после чего может исчезнуть на 2-3 недели. Эффективное средство лечения — комбантрин. Обычно его назначают однократно из расчета 10 мг/кг. Принимают препарат после завтрака. Таблетки перед проглатыванием следует тщательно разгрызть. Как правило, препарат хорошо переносится, но беременным он противопоказан!

Два наиболее серьезных паразита — эхинококк и бычий цепень. Личинка эхинококка внедряется в печень, легкие, почки. Внешне она представляет из себя пузырь, окруженный плотной камерой и заполненный жидкостью. С возрастом размер эхинококка может достигать величины мяча, а в организме человека он присутствует десятилетиями. Вырастая, эхинококк не только вызывает отравление организма продуктами жизнедеятельности, но и сдавливает внутренние орга-



ны, вызывает желтуху, отеки. Лечение, как правило, хирургическое.

Эхинококк попадает к человеку от собаки, съевшей зараженное мясо. Поэтому обязательно следует проверить здоровье вашего четвероногого друга в ветлечебнице.

Бычий цепень попадает в организм человека, поевшего непрожаренное мясо крупного рогатого скота, в котором находились личинки — финны. В тонкой кишке из финны через три месяца развивается взрослый паразит, который может прожить десятки лет, отравляя и истощая организм человека. На патологоанатомических вскрытиях иногда находили экземпляры длиной более десяти метров. А ведь уберечься от этого несчастья довольно просто: откажитесь от бифштексов "с кровью".

В последние годы число заболеваний, вызываемых паразитами, значительно увеличилось: сказывается ухудшение экологической обстановки, финансовые проблемы санитарно-эпидемиологической службы, завоз экзотических глистов из заморских стран. Далеко не все нынешние гельминтозы излечиваются с той простотой, которую мог позволить себе Петр Великий, а потому не пренебрегайте элементарными советами: мойте руки перед едой, не ешьте немытые продукты, не пейте сырой воды, тщательно обрабатывайте пищу, соблюдайте правила личной гигиены. Помните: предупредить болезнь значительно дешевле, чем ее вылечить...

**Александр ГЛЕБКО.**



## С ТРАВМОЙ ГОЛОВЫ ШУТКИ ПЛОХИ

Анекдот о Вовочке, которому на голову упал кирпич и который теперь все время улыбается, знает каждый школьник. Но если травма головы случается в реальной жизни, потерпевшему совсем не до смеха. Любая травма, затронувшая головной мозг, — очень серьезное испытание для организма. Ее отдаленные последствия заставляют человека страдать много лет, а иногда сопровождают пожизненно. В некоторых случаях посттравматические изменения центральной нервной системы неизбежно прогрессируют, с годами появляются все новые проявления заболевания.

Кто и когда обычно становится жертвой черепно-мозговой травмы? Увы, но подобный несчастный случай может произойти с кем угодно и где угодно. Младенцы падают с кроватей или столов, дети постарше — с качелей, лестниц и других «возвышенностей». Школьники страдают из-за собственных шалостей. Взрослые получают такую травму в автокатастрофах или драках. Для пожилых людей роковым становится скользкий тротуар. Иногда несчастье случается во время занятий спортом (и не обязательно экстремальным).

Медицина различает три формы закрытой черепно-мозговой травмы. Всем известное сотрясение мозга — самая легкая и распространенная из них. Более серьезные формы травма принимает при ушибе и сдавлении головного мозга.

Какие изменения происходят в головном мозге во время травмы? Мозг внутри и снаружи имеет полости, заполненные цереброспинальной жидкостью. После травмы избыточное скопление этой жидкости в полости черепа приводит к повышению внутричереп-



ного давления. В результате происходит сдавливание вещества головного мозга, что вызывает его медленную атрофию. Проявляются и сосудистые расстройства — в виде дистонии или недостаточности мозгового кровообращения. Нарушается отток венозной крови из полости черепа.

Впоследствии у некоторых пациентов развивается невроз с преобладанием депрессивных, эйфорических, истерических и других изменений личности. Человек может стать агрессивным, конфликтным или, наоборот, вялым и безразличным. Ухудшается память, снижается работоспособность. Одно из тяжелых последствий — посттравматическая эпилепсия.

Эти сдвиги в психике нередко заставляют человека принимать «обезболивающее» в виде алкоголя. И действительно иногда спиртные напитки на короткое время притупляют симптомы посттравматического заболевания мозга. Однако похмельный синдром у травматиков протекает гораздо тяжелее.

Кроме того, последствия травмы могут вызвать нарушение функций различных отделов головного мозга, а значит, и работы «подведомственных» им органов-исполнителей. Это проявляется в нейроэндокринных, вегетативных и нейросоматических расстройствах. Например, у больного может развиваться ожирение, диабет, сосудистый криз, гипертония, заболевания органов пищеварения и даже сексуальные расстройства. Именно эти последствия обычно и приводят человека к врачу и, как правило, в тот момент, когда самое подходящее время для лечения уже упущено.

Разумеется, благополучный исход в лечении черепно-мозговой травмы зависит от того, как быстро она будет выявлена. Поэтому надо запомнить основные ее симптомы:

- отключение сознания на несколько секунд или минут сразу после травмы
- тошнота
- головная боль, слабость, головокружение
- двоение в глазах, светобоязнь
- судороги



- различная величина зрачков
- высунутый язык отклоняется в сторону
- асимметрия лица
- нарушение равновесия
- онемение рук и ног
- амнезия — пострадавший не помнит события, произошедшие и до и после травмы.

Если один или несколько из перечисленных симптомов проявились сразу после травмы, необходимо вызвать скорую помощь. До приезда врачей человеку нужно оказать первую помощь: уложите пострадавшего на бок; приложите к голове холод, чтобы уменьшить набухание отека мозга, расстегните одежду, которая мешает дышать; при остановке дыхания и сердца проводите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

## Лечение

К лечению любой разновидности черепно-мозговой травмы нельзя относиться легкомысленно. Оно должно проводиться в клинике. В тяжелых случаях к программе стационарной терапии добавляются недели реабилитации и санаторного лечения.

Доказано, что после грамотной терапии тяжелых форм черепно мозговых травм наблюдается меньше поздних осложнений, чем после плохо пролеченных сотрясений мозга.

Когда будет преодолен острый период, потребуется постоянное наблюдение у невропатолога. Нельзя пренебрегать назначениями врача, даже если вы чувствуете себя хорошо.

Первые симптомы посттравматической болезни мозга могут проявиться только через несколько месяцев и даже через 2-3 года после травмы. Стоит насторожиться и обратиться к невропатологу, если вы почувствуете следующие отголоски травмы:

- упорные головные боли, начинающиеся утром, болезненность при нажатии на глазные яблоки, непереносимость яркого света, утренная тошнота
- зависимость от атмосферного давления — проявляется сердцебиением, слабостью, головокружением и мельканием «мушек» перед глазами



- перепады артериального давления, реже — его стойкое повышение или понижение
- снижение работоспособности, повышенная утомляемость
- невротические расстройства, нейросоматические заболевания внутренних органов.

Современная медицина располагает целым арсеналом средств, помогающих справиться с посттравматической болезнью мозга. Применяются препараты, улучшающие кровообращение и обмен веществ в головном мозге. Назначаются также лекарственные средства, которые повышают устойчивость нервных клеток к недостатку кислорода. Для преодоления расстройств нервной системы используются антидепрессанты, успокаивающие и тонизирующие препараты.

Очень кстати в период лечения приходятся адаптогены — препараты, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Как правило, это средства растительного происхождения — экстракт родиолы розовой, препараты женьшеня, элеутерококка, аралии. Хорошо, если лекарственная терапия будет подкреплена физиопроцедурами — сеансами в барокамере, курортным лечением.

Чтобы восстановительный период проходил более успешно, самому пациенту следует придерживаться следующих несложных правил:

- ограничьте употребление соли, пейте меньше жидкости во второй половине дня;
- откажитесь от частого употребления спиртных напитков — они задерживают жидкость в организме, что усиливает водянку мозга;
- не ешьте и не пейте позднее, чем за 2-3 часа до сна;
- придерживайтесь строгого режима дня;
- делайте обязательно небольшие перерывы в работе;
- избегайте умственного и физического переутомления;
- старайтесь меньше напрягать глаза, а если есть проблемы со зрением, корректируйте их очками или линзами;
- утром, не вставая с постели, делайте несколько энергичных движений руками и ногами.

Дина МОСКВИЧЕВА.



## ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ ПРИ ДИАБЕТЕ ТИПА 2

Знания о диабете помогают улучшить качество жизни. В этом убежден доктор медицины Артур ТОЙШЕР, который многие годы работал профессором диabetологии в Бернском университете (Швейцария). В своей книге «Полноценная жизнь при диабете типа 2» он доказывает, что, даже болея диабетом, можно в полной мере наслаждаться жизнью. В книге много подробной и доступной информации, с помощью которой каждый больной может взять диабет под контроль. Предлагаем вниманию читателей фрагменты из этой полезной книги, которую на русском языке опубликовало издательство «Уникум Пресс» (107150 Москва, 4-я Гражданская ул., д. 33/1. Тел./факс: (095) 169-03-16. E-mail: unicumpress@mtu-net.ru).

### СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА ТИПА 2

- Продолжительное чувство усталости и слабость являются самым распространенным признаком диабета типа 2. Такие симптомы, как жажда, частые мочеиспускания и потеря веса, напротив, выражены при диабете типа 2 недостаточно четко.
- Плохо заживающие раны, прежде всего, в области стоп могут также указывать на диабет.
- У пожилых пациентов сахарному диабету сопутствуют: артериальная гипертензия (гипертония), избыточный вес, стенокардия и инфаркт миокарда.



## ДИАБЕТ ТИПА 2

• Количество пациентов с диабетом типа 2, не получающих инсулин, постоянно увеличивается. Более 90% всех больных страдают именно этой формой диабета. Многие из них мучаются от избыточного веса.

• Правильная мотивация пациента при лечении диабета снижает риск диабетических осложнений. Восприятие жизни больным диабетом не должно отличаться от отношения к жизни остальных здоровых людей. Позитивная мотивация помогает человеку, страдающему диабетом, сохранять качество жизни на должном уровне. Выработка позитивного отношения к болезни находится в руках самого пациента. Врач в данном случае выполняет лишь консультативную и вспомогательную функции.

• Правильное питание, снижение веса, регулярная физическая нагрузка и занятия спортом помогают человеку лучше контролировать свой диабет. Эти так называемые немедикаментозные методы лечения должны стать первыми и основными. Только в том случае, если все возможности такой терапии, включающей в себя в первую очередь рациональное питание, были исчерпаны и не принесли успеха, пациент может обратиться к медикаментозному лечению (таблетки/инсулин).

### В Европе от сахарного диабета страдает более 10 миллионов человек

Вы не одиноки со своей болезнью. Из 730 миллионов людей, населяющих европейские просторы от Атлантики до Урала, 1% составляют больные сахарным диабетом с установленным диагнозом. Медики предполагают, что еще 1% представляют больные со скрытой формой заболевания. Даже если не включать в общее число больных диабетом потенциальных пациентов диабетических клиник, то на европейском пространстве насчитывается, таким образом, свыше 7 миллионов больных.



Из них 7 миллионов 10% составляют пациенты с диабетом типа 1, испытывающие абсолютный недостаток инсулина и, вследствие этого, полностью зависящие от инсулиновой терапии. Остальные 90% страдают диабетом типа 2, то есть относятся к той категории пациентов, которым могут назначаться самые различные формы лечения, включающие в себя рациональное сбалансированное питание, физическую нагрузку, таблетки или даже инсулин. При этом необходимо заметить, что при таблетированной или инсулиновой терапии больной обязательно должен продолжать следить за питанием и физическими нагрузками. Таблетки и инсулин не упраздняют, а, скорее, расширяют и углубляют контроль над диабетом с помощью здорового питания и адекватной физической активности.

## РЕГУЛИРОВАНИЕ ПИТАНИЯ И СНИЖЕНИЕ ВЕСА – ДОСТАТОЧНО ЛИ ЭТОГО?

В 80% случаев пациенты с диабетом типа 2 страдают избыточным весом, что, учитывая наличие других составляющих болезни, представляет собой довольно опасную комбинацию. Если вдобавок к диабету больной имеет ишемическую болезнь сердца или у него начинается гипертония, надежда и сохранение высокого качества жизни существенно уменьшаются. При избыточном весе сила работы собственного инсулина снижается, а секреция инсулина напротив повышается. Вследствие этого в уже существующих жировых клетках откладывается больше жиров, что, естественно, увеличивает вес тела. Этот замкнутый круг (гиперинсулинемия) необходимо во что бы то ни стало разорвать. Увеличение веса (ИМТ<sup>1</sup>), повышение уровня хо-

<sup>1</sup> Это общепринятое сокращение для индекса массы тела, представляющего собой величину измерения, определяющую актуальное состояние массы тела пациента. ИМТ рассчитывается из соотношения массы тела и роста. При расчете вес тела, измеряемый в килограммах, делится на квадрат роста человека, измеряемый в метрах. Таким образом, при росте 178 см и весе в 78 кг ИМТ равен 27. ИМТ равный 25, указывает на тучность, а превышающий 30 — на сильное ожирение. — Прим. Авт.



гестерина в крови и артериального давления образуют очень опасную взаимосвязь.

Если вы относитесь к тем больным диабетом, которые страдают избыточным весом и сравнительно недавно узнали о своем диагнозе, часто одно только изменение привычек в еде сможет помочь вам сбросить вес до желательной отметки, а также понизить уровень сахара в крови и впоследствии поддерживать его в пределах нормы. Кроме того, благодаря снижению веса улучшится работа собственного инсулина.

Как правило, в начале процесса снижения веса следует в первую очередь подумать об изменении своих пристрастий в области еды. Основным элементом такого метода лечения диабета является обстоятельная консультация со специалистами-диетологами, которые обладают глубокими знаниями и хорошо разбираются во всем, что касается диабета в целом и пищевого рациона в частности. В своих советах они руководствуются не только исключительно медицинскими рекомендациями, но и стараются согласовать назначаемую вам диету с вашими индивидуальными потребностями, поскольку диабетическая пища, как и всякая другая, должна быть приятной на вкус. Современные пациенты уже не хотят мириться с общей для всех диетой с низким содержанием углеводов, что было широко распространено в 80-е годы прошлого века. Диабетическое питание теперь не ассоциируется с отпугивающим словом «диета». Скорее, оно подразумевает выработку здоровых и сбалансированных предпочтений в области еды и поэтому может быть рекомендовано всем желающим.

Составными частями пищи являются углеводы, жиры и белки. Одним из важных правил регулировки веса считается **сокращение потребляемых жиров и калорий**. Сейчас, как и в былые годы, ограничение себя в калорийной и жирной пище представляет собой единственный метод, помогающий на протяжении долгого времени сохранять вес в норме.

**Жиры** включают в себя как полезные, так и вредные для здоровья компоненты. Поэтому современные



врачи и исследователи рекомендуют заменять в рационе неблагоприятные насыщенные жирные кислоты простыми жирными кислотами, увеличивая при этом количество потребляемых углеводов.

Потребление алкоголя по причине его высокой калорийности следует вообще исключить во время соблюдения диеты для снижения веса. 0,1 л вина содержит в себе 10–12 г алкоголя и 70–84 ккал. Соответственно пол литра вина, поступающая в организм человека, приносят с собой 350–420 ккал.

Нередко врачи советуют больным диабетом устраивать в день три продолжительных перерыва на еду (3 основных приема пищи), а также три раза подкрепляться между основными приемами пищи (3 перекуса). Это способствует равномерному распределению общего количества потребляемых углеводов в течение дня, что препятствует значительному повышению уровня сахара в крови. С точки зрения врачей, занимающихся вопросами здорового питания, для больных диабетом типа I, не получающих инсулинотерапию, приведенная выше рекомендация не приносит ощутимой пользы для здоровья. На уровень сахара в крови влияет не столько распределение углеводов, сколько вообще грамотная организация питания. Полноценное питание, богатое сложными углеводами и балластными веществами, замедляет повышение уровня сахара в крови после еды. Соответственно удастся избежать и резких колебаний уровня сахара в крови как в одну, так и в другую сторону.

Сегодня реклама обещает людям с избыточным весом настоящие чудеса. Различные препараты, подавляющие чувство голода, и другие медикаменты аналогичного действия гарантируют эффективное снижение веса без видимых усилий со стороны пациента. К сожалению, все не так просто. Медикаментозное лечение, которое должно назначаться только врачом и проводиться под его строгим контролем, обычно идет рука об руку с реализацией сбалансированной пищевой программы. Лишний вес не исчезает «по щучьему велению».

снизить  
движения  
стоян  
начать  
нимо и  
жно рес  
льше, а  
ние тог  
ншей м  
ивания  
ния фаз  
же чело  
тепено

## ПОДЪ ПИТАНИ

Цели:  
Больше о  
й пшени  
• Употреб  
• Разнообр  
Меньше  
• Незыбле  
рус 100 ра  
• Больше  
асел.

## КАЧ

аная норма  
дукты, бога  
малом:  
100 г хлеба  
ицы или 50  
ев (сырых  
одслащенн  
картофель  
зернов



Снижение веса требует от человека большого напряжения и силы воли. Часто человек оказывается не в состоянии найти в себе достаточно сил для того, чтобы начать работу над снижением веса. Это вполне объяснимо и понятно. В таком случае больному диабетом можно рекомендовать хотя бы не увеличивать свой вес дальше, а сохранять его на достигнутой отметке. Сознавание того, что ваш вес с каждым днем снижается по меньшей мере на один грамм, приносит радостные переживания и повышает качество жизни. После завершения фазы поддержания веса на фиксированной отметке человек получает мотивацию для последующего постепенного его снижения.

## ПОДЪЕМ ПО ЛЕСТНИЦЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ – ПЕРВЫЙ ШАГ

Цели:

*Больше овощей, фруктов и продуктов из цельной пшеницы*

- Употреблять пять раз в день.
- Разнообразная и сбалансированная пища.

*Меньше жира и масел*

- Незыблемая формула «Рост тела в сантиметрах минус 100 равняется количеству граммов жира».
- Больше растительных и меньше животных жиров и масел.

## КАЧЕСТВЕННОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

Дневная норма	Рекомендации
<b>Продукты, богатые крахмалом:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50-100 г хлеба из цельной пшеницы или 50 г овсяных хлопьев (сырых и не подслащенных)</li> <li>• 200 г картофеля</li> <li>• 150 г зерновых изделий: рис, спагетти, кукуруза, пшено, бобовые (вареные)</li> </ul>	Общее количество продуктов с высоким содержанием крахмала лучше всего распределить в течение дня на 3 основных и 2-3 промежуточных приема пищи.



**Овощи:**

- Любые овощи и салаты за обедом и ужином

**Фрукты:**

- 200-400 г фруктов или ягод

**Молоко:**

- 1/2 л молока

**Мясо/рыба/сыр/яйца**

- 150-200 г мяса/рыбы/домашней птицы
- 50 г сыра
- 1 яйцо

**Жиры/масла:**

- 15-20 г жиров, например, масла
- 15-20 г оливкового, рапсового, арахисового или подсолнечного масла.

**Одинаковое количество овощей**

Предпочтение следует отдавать «родным» фруктам, то есть выращенным в том регионе, в котором вы живете, например, яблокам, грушам и т.д. Фрукты можно кушать на десерт или в промежутке между приемами пищи.

Молоко и молочные продукты (включая сыр) богаты кальцием и поэтому необходимы для организма. Для разнообразия можно заменять 1 стакан молока (0,2 л) 1 стаканом йогурта или кефира. Предпочтительными в данном случае являются белковые продукты питания с низким содержанием жиров.

1-2 порции рыбы в неделю снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Необходимо снизить общее потребление жиров. Эта рекомендация относится в первую очередь к тем, кто страдает избыточным весом, повышенным кровяным давлением и высоким уровнем холестерина. Оливковое масло благоприятно воздействует на коронарные артерии. **Сладкое и печеное, как правило, содержат очень много жира!**

**БЛАГОПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

К сведению: быстрая, энергичная ходьба существенно снижает риск развития сахарного диабета типа 2. При этом эффект зависит не только от регулярности, с которой человек совершает такую прогулку, но и



от ее интенсивности. Тот, кто развивает скорость ходьбы до 5 км/ч, снижает риск сильнее того, кто едва достигает до 3 км/ч и менее.

Регулярная двигательная активность снижает уровень сахара в крови у больных сахарным диабетом типа 2. Это было замечено уже давно, а в последнее время подтверждено также и научными исследованиями. Движение продолжительностью от получаса до часа, совершаемое ежедневно или несколько раз в неделю, усиливает активность собственного инсулина и снижает уровень сахара. Благодаря движению на ранних стадиях лечения диабета можно вообще избежать терапии с помощью таблеток или инсулина.

### Цель двигательной активности для каждого больного диабетом:

По возможности регулярно создавайте себе условия для разнообразной физической нагрузки.

#### *Примеры двигательной активности:*

- работа по дому;
- работа в саду;
- пешая прогулка до магазина или места работы;
- походы и путешествия;
- гимнастика, тренировки, танцы, игры.

#### *Для лиц с хорошей физической подготовкой:*

- езда на велосипеде, плавание, бег трусцой, лыжи, марафонский бег, теннис.

Регулярная мышечная деятельность уменьшает также содержание жиров в крови и холестерина, которые представляют собой серьезный риск для сердечно-сосудистой системы. Благоприятный эффект физической активности отражается и на артериальном давлении, улучшает работоспособность сердца (эффект тренировки).

Если до сих пор вы двигались очень мало, а ваш образ жизни нельзя было назвать активным, не бросайтесь «с места в карьер». Не нужно с завтрашнего дня брать на себя непосильные нагрузки. Постепенно приучайте свой организм к новому ритму. Для людей,



страдающих избыточным весом, можно порекомендовать велосипедные прогулки, плавание или «аквааэробика» (быструю ходьбу на месте в воде), поскольку в этих видах спорта избыточная масса не создает дополнительной нагрузки на сердце и поэтому не является серьезной помехой.

### Движение приносит пользу

- Вы расходуете калории и, следовательно, сбрасываете лишний вес.
- Вы улучшаете работу собственного и введенного инсулина и, следовательно, снижаете уровень сахара в крови.
- Вы уменьшаете степень влияния факторов риска для сердечно-сосудистой системы, то есть уменьшаете содержание жиров в крови и снижаете артериальное давление.
- Вы чувствуете себя расслабленно, а следовательно, обретаете психическое равновесие.
- Инъекции инсулина и прием сахароснижающих таблеток при регулярной физической активности должны быть максимально ограничены. Необходимо также заботиться о регулярном (ежечасном) пополнении организма углеводами. Сокращение объема принимаемых медикаментов зависит от физического состояния пациента, интенсивности и продолжительности нагрузок и уровня сахара в крови. Уменьшение дозы лекарственных препаратов нужно в каждом индивидуальном случае проводить параллельно с контролем содержания сахара. Например, можно сократить дозы инсулина на 30–50%, а прием таблеток вообще прекратить.

### Во время физической активности помните о следующем:

- Физическая активность может на короткое время сильно повысить артериальное давление.
- Самую большую опасность во время физической активности для пациентов, получающих медикаментоз



люю или инсулиновую терапию, представляет собой гипогликемия. Поэтому на период занятий спортом ограничьте дозы принимаемых лекарств и позаботьтесь о своевременном поступлении в ваш организм углеводов.

- Занимаясь спортом, обращайтесь внимание на свои стопы. Носите только хорошие удобные туфли и носки. Если вы заметили какие-либо повреждения или обнаружили появление на ногах пузырей, немедленно обращайтесь к врачу.

- Будьте внимательны во время физической активности в выходные дни и во время отпуска. Заранее обсудите со своим лечащим врачом вопрос о сокращении дозы принимаемых сахароснижающих препаратов.

## МАЛЕНЬКИМИ ШАЖКАМИ К УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

По мере приближения к концу нашей книги становится видно, что, вопреки нашему первоначальному желанию, в ней доминируют такие ультимативные рекомендации, как «вы должны», «вы обязаны», «вам не следует» и т. п. Как вы уже поняли, диабет типа 2 является серьезной болезнью, которая чревата неприятными сопровождающими ее осложнениями, влекущая за собой большое количество факторов риска и требующая к себе особенно внимательного отношения.

Но, несмотря на все сказанное выше, качество вашей жизни должно неизменно оставаться на высоком уровне! Жизнь, лишенная здоровья, радости и воли к жизни, не приносит счастья. «Но как же я могу сохранить радость и спокойствие, если мне нужно постоянно следить за массой всевозможных вещей?» — спросите вы. Действительно, такие факторы, как вес, питание, артериальное давление и физическая активность, очень важны при диабете типа 2. Однако вы сами можете активно влиять на эти факторы, что является большим преимуществом вашей болезни. Несмотря на то, что многие начальные результаты покажутся вам неудовлетворительными, вы не должны прекращать



двигаться в указанном направлении. Очень часто нужны решимость и решимость необходимы для того, чтобы черпать из глубины души силы для будущих свершений. Во время этой фазы нужно стараться сохранить достигнутые результаты и продолжать попытки и далее улучшить свое состояние.

В завершение мне бы хотелось дать вам несколько советов о том, каким образом вы можете проводить в своей повседневной жизни «политику малых дел» и одновременно избежать сомнений в целесообразности своих действий.

- Если вы не можете добиться снижения своего веса, по крайней мере не давайте ему увеличиваться.
- Если, несмотря на все усилия, ваше артериальное давление остается высоким, сократите потребление соли во время еды.
- Если вы не можете заниматься спортом и выдерживать даже самые легкие физические нагрузки, больше ходите, не пользуйтесь лифтом и интенсивно гуляйте. Это и будет вашим «спортом». Если такое движение и не будет способствовать снижению веса, оно благоприятно воздействует на уровень сахара в крови.
- Если вам не хочется двигаться, не ешьте много сладостей. Вместо сладостей ешьте фрукты, лучше несколько раз в день.
- Если вам по вечерам хочется есть, отправляйтесь в кино или театр. Займите себя чем-нибудь помимо еды. Внимание: если вы лечитесь инсулином, эта рекомендация к вам не относится.
- Если показатель гликированного гемоглобина превышает норму, не отчаивайтесь. Лучше попытайтесь улучшить его значение при следующем измерении.
- Если вы, измеряя уровень сахара в крови до и после еды в течение ограниченного отрезка времени, выяснили, что он, по крайней мере на протяжении 12 из 24 ч, слегка превышает норму, не пугайтесь. Чтобы исправить ситуацию, старайтесь есть чаще, но меньше.
- Если вы не знаете, какое количество жиров (в том числе и скрытых) вам можно потреблять, при-



приживайтесь следующего правила: рост тела в сантиметрах минус 100 = допустимое количество жира в граммах. Этого вполне достаточно.

• Если количество вещей, которые нужно постоянно иметь в виду, пугает вас, попробуйте определить для себя главную задачу. Допустим, обратите все свои усилия на снижение артериального давления, а проблему массы вашего тела отодвиньте на второй план.

• Если какие-то результаты ваших действий не оправдывают первоначальных ожиданий и вы не чувствуете в себе необходимой мотивации, не вините в этом свою совесть. Не говорите обреченно: «Теперь уже все равно что будет». Так вы можете потерять все, что было достигнуто ранее.

Не забывайте, что люди, никогда не болевшие диабетом, с трудом понимают, что значит постоянно нести на себе бремя ответственности за лечение своего недуга. Для того, кто испытывает неудобства от собственного диабета, будет полезно пообщаться с другими больными диабетом или теми их родственниками, которые по необходимости знакомы с особенностями этой болезни. Группы самопомощи также предоставляют удобную возможность для встреч и общения с единомышленниками. Очень часто эти группы располагают интересными предложениями по организации досуга для больных диабетом.

Искусство оптимального контроля над болезнью состоит в том, чтобы выделить ей строго определенное место в общем течении жизни пациента. К диабету нужно относиться серьезно, но в то же время не следует позволять ему определять ритм вашей жизни. Мирно уживаться с диабетом достаточно сложно, поскольку периодически случаются вещи, которые способны вывести болезнь из-под контроля. Эти события не нужно воспринимать как удары судьбы, но, скорее, как повод более внимательно следить за своим диабетом. Помните, что в лечении диабета сохранение стабильного баланса является неременным условием высокого качества жизни.





## В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

### Не надо лишнего тепла

Теплокровные животные не всегда хорошо справляются с терморегуляцией, вырабатывая иногда тепло в губительных для себя количествах. Человек еще хуже контролирует тепловыделение, защищая себя одеждой от непостоянства климата. Особенно тщательно следует следить за хорошим теплообменом во время беременности.

Как выяснили врачи американского колледжа акушерства и гинекологии, даже не очень значимое перегревание может сильно навредить будущему ребенку. Один из самых необременительных способов обеспечения лучшей температурной регуляции плода, как рекомендуют специалисты, — употребление достаточно количества воды, исключение из рациона кофе, сахара и острой пищи. Естественно, следует отказаться от горячих ванн.

### Был костный, стал головной

Хоть содержимое трубчатых костей лишь условно носит высокое звание «мозг», оказывается, оно в состоянии его оправдать. Радикальное превращение стало доступным ученым университета штата Флорида (США), когда они занимались поиском клеток-доноров, способных заменить погибшие нейроны головного мозга у больных с нейродегенеративными заболеваниями (например, боковой амиотрофический склероз). С недавних пор стало известно, что стволовые клетки,



содержащиеся в костном мозге, обладают интересным свойством — превращаться в клетки той ткани, в которую они были помещены. И, как оказалось, головной мозг не стал исключением.

Началось все с попытки лечения трех женщин, больных онкологическими заболеваниями крови, с помощью пересадки им костного мозга их ближайших родных, которые были мужчинами. Каково было удивление врачей, когда спустя некоторое время обнаружили Y-хромосому, существующую только у мужчин, в головном мозге одной из женщин. И выяснилось, что к тому времени часть пересаженных клеток не просто «персехала» в голову (по все видимости — с током крови), но и «отремонтировала» гиппокамп — один из важнейших отделов мозга, заменив его на 1 % совершенно новыми нейронами. Причем эти стволовые клетки сформировали зрелую полноценную мозговую структуру — со всеми необходимыми элементами.

«Теперь наша задача — выяснить, что заставило эти клетки мигрировать в мозг и какие сигналы скоординировали эту филигранную работу, — говорит доктор медицинских наук Кристофер Когл, — если окажется, что мы можем делать это произвольно, то получается, что любой человек — носитель своего спасения от нейродегенеративных заболеваний и других катастроф мозга, включая травмы».

### Создана искусственная печень

Или, как было бы правильнее ее назвать, — искусственно собранная из клеток печени свиньи. Автором «конструктора» стал доктор Ахиллес Деметриу, директор хирургического центра Седар-Синай в Калифорнии (США).

Испытания, проведенные на 171 пациенте, показали, что устройство увеличило выживаемость больных на 20%. «Это устройство было бы блестящим временным решением для тех пациентов, которые ждут очереди на пересадку печени, и здоровье которых стремительно ухудшается», — говорит профессор Деметриу.



К сожалению, исследования оказались настолько ресурсоемкими, что поставили клинику на грань банкротства, и возникла необходимость поиска денег на завершающую стадию испытаний, результаты которой необходимы для полного одобрения метода и внедрения в медицинскую практику в США.

### Надежное средство от мигрени

В центре головной боли при медицинском университете Цинциннати (США) испытывается новое лекарство, пока носящее лишь кодовый номер — BIBN 4096 BS. Препарат блокирует химическое вещество, виновное в возникновении боли, и при этом не суживает сосуды головного мозга. Кроме того, препарат способен полностью подавить приступ в течение шести часов после его начала.

«Особо необходимо новое лекарство тем больным, которые не могут применять современные эффективные средства из категории триптанов, сужающих сосуды головного мозга. То есть людям, страдающим сосудистыми заболеваниями, которых, увы, — большинство», — сообщает Пол Дюрэм, соавтор разработки.

### Корицу — в аптечку!

Популярная приправа способна поддерживать организм в борьбе с диабетом второго типа. Согласно результатам совместной работы лабораторий Калифорнийского университета, университета Санта-Барбары, и университета штата Айова (США), корица действует как аналог инсулина и помогает больным с диабетом второго типа. Кроме того, корица усиливает действие самого инсулина. Испытания этого неожиданного помощника в борьбе с грозным заболеванием продолжаются на клеточном и молекулярном уровнях.

«В мире 170 миллионов больных, страдающих диабетом, — говорит профессор молекулярной биологии Грэйвс, — и для многих из них противодиабетические лекарства совершенно недоступны. Таким образом, корица для многих может стать единственным союзником в борьбе за жизнь».



## Раннее обнаружение аутоиммунных заболеваний

Скрытые вестники многих аутоиммунных заболеваний, таких, как диабет первого типа, системная красная волчанка, рассеянный склероз, болезнь Аддисона и ревматоидный артрит, псориаз могут быть обнаружены за долгие годы до возникновения первых симптомов. В крови появляются аутоиммунные антитела — своеобразные «оборотни», которые вместо борьбы с инфекцией и паразитами атакуют ткани своего «хозяина».

Лечение, начатое на такой ранней стадии заболевания, не позволит болезни развиваться или, во всяком случае, существенно смягчит ее течение. Это очень важная возможность, учитывая, что, будучи сформированными, эти болезни практически неизлечимы.

## Кофе защищает печень

Национальный институт здоровья США опубликовал информацию, согласно которой кофе, а также другие напитки с кофеином могут обеспечить некоторую поддержку печени. Особенно ярко этот эффект проявляется в случае алкоголизма. Любители выпить не только изрядную порцию спиртного, но и, как минимум, две чашки кофе в день, на 44% реже страдают заболеваниями печени, чем те, кто предпочитает тонизировать себя только алкоголем.

**Павел ХОРОШЕВ**  
(по материалам зарубежных  
информационных агентств).

**«ПР»:** В подборке «В лабораториях мира» представлены передовые, только что изобретенные лекарственные препараты, методы и средства лечения и диагностики. Их массовая реализация требует завершения испытаний и одобрения контролирующими структурами. Редакция не обладает информацией о сроках внедрения и доступности описанных методов и лекарств на территории Российской Федерации.



## ПРОСТИТЕ МЕНЯ

Добрые люди, читатели «Предупреждения», прочтите, пожалуйста, мою поминальную балладу. В ней мое, личное. Но я уверен, что многие, кому есть кого помнить, кто просит прощения у усопших, поймут меня. И в моих мыслях, чувствах, словах узнают что-то свое... Любите друг друга, любите жизнь. Во всей многозначительности этого великого слова – Любовь.

МАЛЬЧЕНКО Валентин Васильевич.

Адрес: 305517 Курская область, Курский район, п/о Безлесное, 2.

Я с тобою был, мать, недостаточно нежен,  
А с тобою, отец, недостаточно добр.  
С младшим братом я был некрасиво небрежен,  
А со старшим порой и заносчив, и горд.  
Подошли времена, в запредельные дали  
Вы ушли. Я остался, и с этим мне жить.  
У меня нет больней, безысходней печали,  
Чем у мертвых прощенья просить.

Жизнь идет. Рядом смерть,  
лишь чуть-чуть отставая,  
Забирая родных, не жалея друзей,  
Злым старьем своим не скупясь, удлиняя  
Частокол огоньков поминальных свечей.  
В чем мой грех? Был ли грех?

Может, вы и не знали,  
Вы ушли. Я остался, и с этим мне жить.  
У людей нет мудрее и тише печали,  
Чем у мертвых прощенья просить.



И пускай нашу боль мир иной не узнает:  
Обращаясь к покойным, мы с собой говорим.  
И печали слеза наше сердце смягчает,  
Помогая ему быть добрее к живым.  
Подойдут времена, в запредельные дали  
Мы уйдем, нашим детям останется жить.  
И не будет у них благородней печали,  
Чем у мертвых прощенья просить.

## О ХВОРЯХ НЕКОГДА И ДУМАТЬ

Поучительного в моей жизни ничего нет, кроме безудержного рвения на работе в морях и на управленческих постах в России и за рубежом да букета приобретенных болезней. Среди них – инфаркт, инсульт, борюсь с ишемической болезнью сердца, гипертонией третьей степени, аденомой, язвой...

Все хвори одолеваю в значительной степени благодаря рецептам, полученным из «ЗОЖ» и «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ», за что – земной поклон. А также усилиям жены, детей и внуков.

После инсульта не говорил. Теперь пишу стихи. Издал книжку. Тираж разошелся в течение года.

Не ходил. На ноги подняли, конечно, врачи, которых не перестаю благодарить в стихах. Потом с внуком Артемом (менее трех лет от роду), под присмотром жены ежедневно, в любую погоду ходили в парк, кормили голубей, катались с ледяной горки. Мы были согреты взаимной любовью... Ныне ежегодно, в любую погоду на лодке и пешком хожу на рыбалку, по-прежнему не прочь покататься на лыжах. Внук перерос деда и страстно (боюсь, однобоко) увлечен компьютером, а старый свой компьютер подарил деду, на котором я сочиняю стихи и пишу это письмо.

Занимаюсь садом. Сделал прививки на «дичках» и



ждал я блок. Дождлся. Делаю из них с добавлением  
калины и черноплодной рябины чудесное вино. Пьем  
его с женой не более бокала на прием. В саду, огоро-  
де, в лесу и на заливе добываем значительную часть  
продуктов питания, чистых экологически.  
Общение с природой, постоянная целенаправлен-  
ная занятость души и тела, человеколюбие и избе-  
жание конфликтов — вот составляющие и основа  
моей жизни.

БУХМИЧЕВ Георгий Михайлович.  
Адрес: 188900 г. Выборг Ленинградской области,  
ул. Северный вал, д. 21, кв. 12.

Когда хочешь жить, берись за дело —  
Инфаркт с тобой потом позабудь!  
Заставь работать ум и тело,  
В ладу с душой и телом будь!  
Уйдя по созвездиям с работы,  
Чтоб не рехнуться от заботы,  
Решил я рифмы подбирать.  
Короче: стал стихи писать.  
И рифмоплетство, к изумлению,  
Без знаний правил и наук,  
По вдохновенью и на звук  
Ведет меня к стихосложению.  
Уж года три пишу стихи  
И, говорят, не все плохи.

О хворах некогда и думать  
(Их у меня — от А до Я).  
Мне надо рифмочку придумать,  
Пока с Пегасом мы друзья.  
Теперь всегда я занят делом,  
И горд весьма таким уделом.  
На мрачном небе бытия  
Звезду надежды вижу я.  
Надежда эта в осмысленье:  
Россия, так ли ты живешь?  
И Кремль, туда ли ты ведешь?



Наступит, может, просветленье?  
И надо ль в униженье жить?  
Иль что-то надо изменить?

Вот так себе на удивленье  
Строфой онегинской пишу.  
Пишу не стих, а размышленье  
И никуда уж не спешу.  
За исключением рыбалки.  
Тут ради рыбы и закалки  
Спешу в залив я круглый год.  
А летом — в лес и огород.  
Болезни бегают за мною,  
Но как меня им одолеть?  
Совсем мне некогда болеть,  
И я доволен вновь судьбою.  
От смерти дважды я ушел  
И радость жизни вновь нашел.

## НЕРАЗДЕЛИМА БОЖЬЯ ВЯЗЬ МЕЖ ЗВЕЗДАМИ И НАШИМИ ЦВЕТАМИ

Хочу сразу сказать, что я не поэт: пишу для себя, семьи и знакомых. Послать стихи меня подтолкнуло следующее событие — моя жена стала выписывать «ЗОЖ». И, если можно так выразиться, «рехнулась». Только и разговоров про то, что она вычитала в «ЗОЖ». Теперь вот узнала про журнал «Предупреждение». Стала его покупать. Он мне тоже нравится.

Мне 65 лет. Всю жизнь работал металлургом-сталеваром. А родился на Владимирщине, в деревне, и сейчас провожу почти все время в деревне.

ТРОФИМОВ Евгений Николаевич.  
Адрес: 144002 Московская обл., г. Электросталь,  
ул. Радио, д. 42а, кв. 37.



## Полынь

Полынь бескровная, ты у дорог живешь  
И тайным запахом всегда меня встречаешь.  
Вот снова осень, знаю — ждешь.  
Как часто в жизни ты мне помогаешь.  
Полынь бескровная, спешу!  
Облей меня ты пряным ароматом,  
В тебе я бодрость жизни нахожу.  
Любуясь в ранних сумерках закатом.  
Полынь бескровная, не уходи под снег!  
В любой мороз, в любую вьюгу  
К тебе придет знакомый человек.  
Как к близкому и дорогому другу.

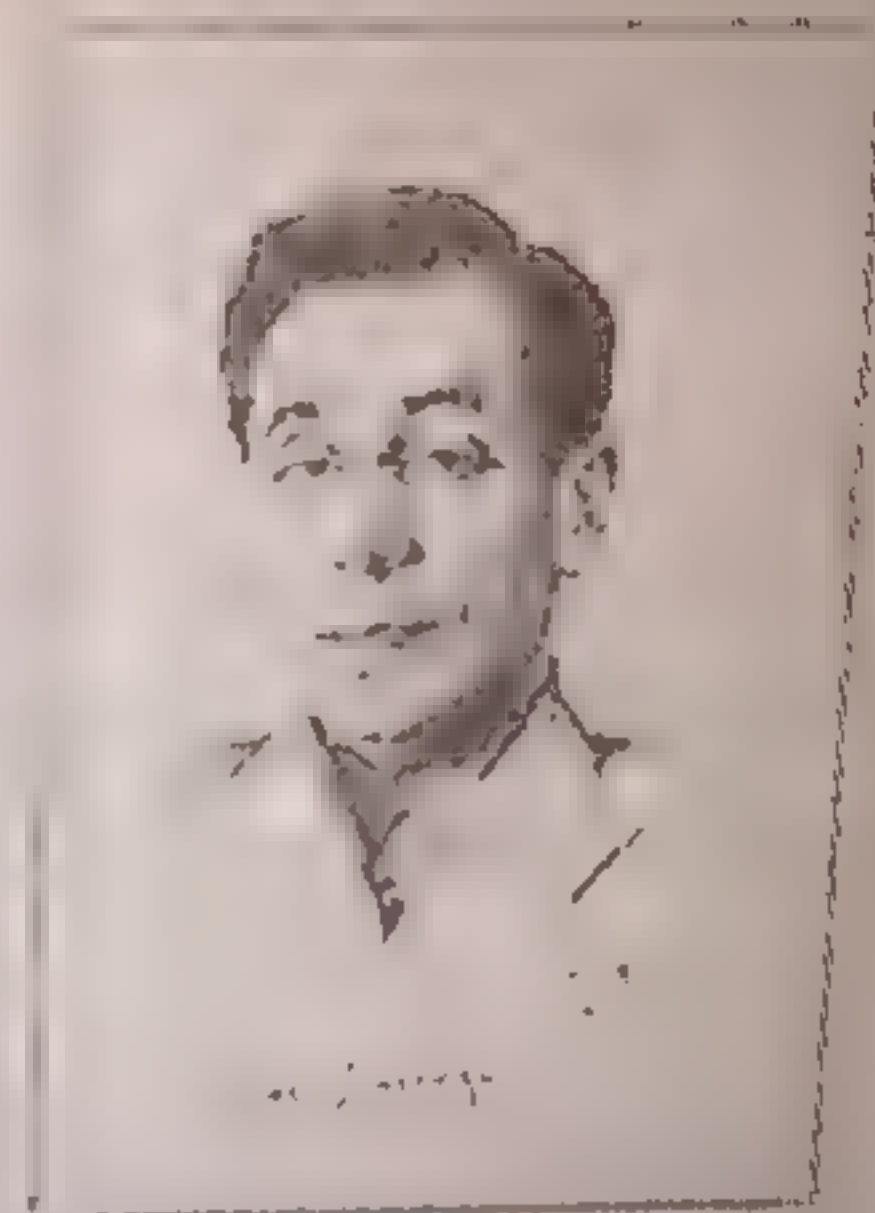
## Цветы

Фиалка, роза и жасмин —  
Триада запахов волшебных.  
Ночь. Тишина. В саду обит  
Шепчу напев молитв хвалебных.  
Вдыхая тонкий аромат  
Фиалки, розы и жасмина,  
Я устремляю в небо взгляд  
Туда, где звездная равнина.  
Там тишина, хрустальный блеск,  
Пространство. Даль непостижима.  
Не льются запахи с небес  
Фиалки, розы и жасмина.  
Но сердцем чувствую я связь  
Между землей и дальними мирами.  
Неразделима Божья вязь  
Меж звездами и нашими цветами.  
Поэтому шепчу я гимн,  
Что мир устроен так прекрасно...  
Со мною рядом, как лекарство,  
Фиалка, роза и жасмин.



# ОПЕРАЦИЯ

Произведения писателя Михаила Михайловича ЗОЩЕНКО появлялись на страницах «Предупреждения» неоднократно. В 2004 году Зощенко исполняется 110 лет. Это хороший повод вспомнить о замечательном литературном мастере и о том, что юмор – ценнейшее лекарство для каждого человека.



Эта маленькая грустная история произошла с товарищем Петюшкой Ящиковым. Хотя, как сказать — маленькая! Человека чуть не зарезали. На операции.

Оно, конечно, до этого далеко было. Прямо очень даже далеко. Да и не такой этот Петька, чтобы мог допустить себя свободно зарезать. Прямо скажем: не такой это человек. Но история все-таки произошла с ним грустная.

Хотя, говоря по совести, ничего такого грустного не произошло. Просто не рассчитал человек. Не сообразил. Опять же на операцию в первый раз явился. Без привычки.

А началась у Петюшки пшенная болезнь. Верхнее веко у него на правом глазу начало раздувать. И за три года раздуло прямо в чернильницу.

Смотался Петя Ящиков в клинику. Докторша ему попалась молодая, интересная особа.

Докторша эта ему говорила:

— Как хотите. Хотите — можно резать. Хотите — не ходите так. Эта болезнь несмертельная. И некоторые



мужчины, не считаясь с общепринятой наружностью, вполне привыкают видеть перед собой эту опухоль.

Однако, красоты ради, Петюшка решился на операцию.

Тогда велела ему докторша прийти завтра.

Назавтра Петюшка Ящиков хотел было заскочить на операцию после работы. Но после думает:

«Дело это хотя глазное и наружное, и операция, так сказать, не внутренняя, но нес их знает — как бы не приказали костюм раздеть. Медицина — дело темное. Не заскочить ли, в самом деле, домой — пере-  
снять нижнюю рубаху?»

Побежал Петюшка домой.

Главное, что докторша молодая. Охота была Петюшке пыль в глаза ей пустить, — дескать, хотя снару-  
жки и не особо роскошный костюм, но зато будьте лю-  
безны, рубашечка — чистый маданотам.

Одним словом, не хотел Петя врасплох попасть.

Заскочил домой. Надет чистую рубаху. Шею бен-  
зином вытер. Ручки под крапом сполоснул. Усики квер-  
ху растопырил. И покати́лся.

Докторша говорит:

— Вот это операционный стол. Вот это ланцет. Вот это ваша пшениная болячка. Сейчас я вам все это сде-  
лаю. Снимите сапоги и ложитесь на этот операцион-  
ный стол.

Петюшка слегка даже растерялся.

«То есть, — думает, — прямо не предполагал, что сапоги снимать. Это же форменное происшествие. Ой-ей, — думает, — носочки-то у меня неинтересные, если не сказать хуже».

Начал Петюшка Ящиков все-таки свою китель сди-  
рать, чтоб, так сказать, уравновесить другие нижние  
недостатки.

Докторша говорит:

— Китель оставьте трогать. Не в гостинице. Сними-  
те только сапоги.

Начал Петюшка хвататься за сапоги, за свои джим-  
ми. После говорит:



— Прямо, — говорит, — товарищ докторша, не знал, что с ногами ложиться. Болезнь глазная, верхняя — не предполагал. Прямо, — говорит, — товарищ докторша, рубашку переменял, а другое, извиняюсь, не трогал. Вы, — говорит, — на них не обращайтесь внимания во время операции.

Докторша, утомленная высшим образованием, говорит:

— Ну, валяй скорей. Время дорого.

А сама сквозь зубы хохочет.

Так и резала ему глаз. Режет и хохочет. На ногу посмотрит и от смеха задыхается. Аж рука дрожит.

А могла бы зарезать со своей дрожащей ручкой! Разве можно так человеческую жизнь подвергать опасности?

Но, между прочим, операция закончилась прекрасно. И глаз у Петюшки теперь не имеет опухоли.

Да и носочки, наверно, он носит теперь более аккуратные. С чем и поздравляем его, ежели это так.

## АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

\* \* \*

Супруга пациента — лечащему врачу:

— Ну, разумеется, доктор, я совершенно не собираюсь его волновать. Я буду очень осторожна. Я только попрошу его написать завещание.

\* \* \*

— Доктор, я был у вас три месяца назад, у меня ревматизм. Вы порекомендовали избегать сырости.

— И с чем вы на этот раз?

— Доктор, а можно мне на Новый год помыться?

\* \* \*

Пациент:

— Доктор, соседи считают меня сумасшедшим за то, что я обожаю сосиски.

Доктор:

— Какие глупости! Я тоже люблю сосиски!

Пациент:

— О, тогда пойдите ко мне! Я покажу вам свою коллекцию.



## ЛУННЫЕ ДНИ И ЗДОРОВЬЕ

Несмотря на технический прогресс и достижения цивилизации, мы по-прежнему продолжаем реагировать на лунные ритмы. Особенно это касается пожилых людей, людей с заболеваниями сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и нервной системы. Как же заранее узнать дни, когда возможны стрессовые ситуации и ухудшение самочувствия? Как выбрать лучшее время для начала важных дел? Астрологи считают, что в этом нам поможет календарь лунных дней.

*«Лотосоккий в благоприятный лунный день  
и час, при счастливом расположении звезд от-  
правился в путь»*

*(Древнеиндийский эпос Махабхарата)*

Издревле люди планировали свои дела, глядя на Луну. Это подтверждают и лунные календари, которыми до сих пор пользуются во многих странах. Интересно, что в каждом таком календаре есть своя система лунных дней.

Например, в древнем Китае все важные дела совершались только в благоприятный день. Лунный календарь использовался и при выборе дней праздников. Знаменитый «праздник фонарей» проходил в 15-й лунный день 1-го новолуния. Праздничными считались и лунные дни, соответствующие номеру месяца, особенно нечетные (например, 7-й день 7-го месяца, 9-й день 9-го месяца).

В Тибете особо выделялись 5, 8, 10, 15, 25 и 30-й лунные дни (иногда также 4, 22, 29-й дни), из которых самыми благоприятными считались 10 и 25-й дни. В это время



проводились празднества, совершались важные религиозные обряды.

В Индии и Непале религиозные церемонии, очистительные ритуалы и медитации до сих пор проводятся в определенные лунные фазы (новолуние, полнолуние, первой и последней четверти), т.е. в 6, 14, 21 и 29-й дни («упосатха»), учитываются также 10 и 25-й дни лунного месяца («экадаши»).

**Особенности счета лунных дней.** Глядя на Луну, можно заметить, что вид ее день ото дня меняется — от маленького серпика до полного диска (см. рис.). В день новолуния (и за день до новолуния) Луна на небе не видна. Ее можно заметить только к середине или концу следующего дня. То, чего нет, обычно обозначают цифрой ноль. Поэтому считать лунные дни естественнее всего с нуля: 0, 1, 2, 3... (нулевой лунный день соответствует новолунию). Но так считали не всегда. Дело в том, что ноль придумали гораздо позднее лунного календаря, а в древних календарях счет лунных дней вели с единицы: 1, 2, 3, 4... (в некоторых календарях эта система сохранилась до сих пор). Это то же самое, что начинать с единицы шкалу линейки — такая линейка всегда будет показывать на 1 см больше! Конечно, это очень неудобно. Но в те далекие годы иного выхода не было — ведь ноль еще не был изобретен. Позже эту трудность смогли обойти в тибетском лунном календаре: день новолуния в нем стали считать 30-м лунным днем, завершающим месяц.

**Как определить номер лунного дня?** В течение месяца Луна движется неравномерно — она то ускоряет, то замедляет свой ход. Продолжительность лунного месяца тоже меняется — в среднем она составляет не 30, а 29,5 дней. Поэтому для точного расчета лунных дней кроме даты нужно знать еще и время суток, когда этот лунный день начинается.

Дату и время начала каждого лунного дня обычно печатают в астрологических календарях. Пожалуй, наиболее





нее точный и доступный из них — «Большой астрологический календарь» А. В. Зараева, в котором приводятся данные по лунным дням на весь год и их толкование.

**Упрощенный метод.** К счастью, характеристики лунных дней меняются не так быстро, а значит, условно можно считать, что лунные дни совпадают с днями обычного календаря. Конечно, это не совсем точно, но за неимением календарей или таблиц годится и такой метод.

Итак, находим в календаре день новолуния и помечаем его нулевым, следующий день — первым и так далее: 0, 1, 2, 3... Последний день перед новым новолунием будет 29-м (иногда последним бывает 28-й день). После этого помечаем интересующие нас дни — их можно заранее пометить в календаре цветными карандашами или фломастерами.

**Счастливые и несчастливые дни месяца.** Как правило, счастливыми считаются 5, 10, 20 и 25-й дни лунного месяца. В эти дни в обществе царит спокойная, деловая атмосфера и поэтому все складывается удачно. Особое внимание обращают и на основные фазы Луны, однако эти дни благоприятными бывают не всегда.

**Новолуние (0-й лунный день).** Это время, когда завершается предыдущий месяц и закладывается программа на следующий. Поэтому, если вы хотите быстрых результатов, это не самый лучший день. Но этот день благоприятен для перспективных планов и проектов, которые дадут результат не ранее, чем через месяц.

**Полнолуние (15-й лунный день).** Время эмоционального подъема и большого разнообразия во всем. День хорош для праздников, веселья, полета мысли и вдохновения. Но если нужен точный, предсказуемый результат, то этот день вам не подходит. (Например, в день полнолуния не советуют делать хирургические операции).

**Первая и последняя четверть (7 и 22-й лунные дни).** Это дни больших перемен. Есть возможность «сдвинуть» дело с мертвой точки» и кардинально изменить ситуацию к лучшему. Однако если требуется стабильность и постоянство, эти дни — не лучшее время.

**Дни для начала важных дел.** Индийская астрология рекомендует начинать дела в 4, 9 или 14-й лунный день. А вот уборку, чистку, споры, выяснение отношений и дру-



не подобного рода дела советуют начинать в 3, 8 или 13 й лунный день.

В индийской астрологии также обращают внимание на 10 и 25-й дни лунного месяца. В это время организм полон сил и энергии, поэтому рекомендуется ограничить себя в еде (соблюдать пост). Даже вегетарианцам советуют не употреблять крупы, бобовые и мучные изделия. Кроме пользы для желудка, ограничение в еде в эти дни помогает духовному росту.

**Лунные дни и здоровье.** А как же остальные дни месяца? Рассмотрим все лунные дни, каждый из которых по-своему влияет на наше здоровье.

**0. Новолуние.** В этот день не следует переутомляться, есть острое и горячее, употреблять алкоголь. День также хорош для творческих замыслов.

1. Уделите внимание состоянию зубов и верхней части неба. В этот день хорошо начать новый цикл физических упражнений.

2. Полезна интенсивная физическая нагрузка, неплохо и попариться в бане или сауне. Особое внимание следует обратить на органы слуха и затылок.

3. Не рекомендуются операции на голове, нельзя удалять зубы, стричь волосы, вредно переутомляться. Следует беречь зрение.

4. Обратите внимание на состояние пищевода. Нельзя голодать, но следует ограничить потребление животной пищи.

5. День хорош для общения с природой и омолаживающих процедур. Обратите внимание на бронхи и верхние дыхательные пути.

6. В этот день возрастает опасность простуд. Обратите внимание на легкие. День неблагоприятен для удаления зубов.

**7. Первая четверть.** В этот день хорошо готовить лекарственные препараты.

Можно голодать, проводить очищение желудка и кишечника.

8. Обратите внимание на грудь. Полезна профилактика межреберной невралгии и стенокардии. В этот день возрастает опасность пищевых отравлений.



9. День активного отдыха: избыток сил хорошо направить на укрепление здоровья. Это наилучший день для посещения бани или сауны.

10. День хорош для начала голодания. Не рекомендует-ся пассивность и сидячий образ жизни. Можно проводить очистительные процедуры.

11. Хороший день для начала лечения, очищения верх-них дыхательных путей и легких. В этот день полезно купаться. Старайтесь употреблять меньше грубой пищи, пить больше воды и соков.

12. Хорошо применять лекарства, а также косметичес-кие средства. День хорош для омолаживающих процедур. Желудок способен быстро переваривать пищу.

13. В этот день следует уменьшить потребление жидко-стей. Рекомендуется употреблять орехи и различные соле-ня, а горькое и сладкое ограничить.

14. Важно обратить внимание на поджелудочную желе-зу. Полезно есть кашу, бобовые, ячмень.

15. *Полнолуние*. Не рекомендуется употреблять живот-ную пищу (кроме рыбы) и грибы. В этот день полезно делать все, что связано с чистотой: например, убираться в доме и принимать душ.

16. День благоприятен для супружеских отношений. Но и здесь требуется чувство меры.

17. Рекомендуется голодание и очищение кишечника, а также сауна и омолаживающие процедуры. Мясной пище следует предпочесть растительную. Не рекомендуется мно-го спать. В этот день отмечается ослабление почек.

18. Становятся уязвимыми аппендикс и толстый кишеч-ник. Кроме того, возможно усиление депрессии и страхов.

19. В этот день не рекомендуется есть мясо и напрягать зрение. Ослаблены верхняя часть спины и лопатки, а так-же брюшина.

20. Полезны физические нагрузки и упражнения на све-жем воздухе. Рекомендуется проводить очищение крови. Противопоказаны нагрузки на печень.

21. Следует обратить внимание на нижнюю часть по-звоночника, крестец и тазобедренную область. Рекоменду-ется растительная пища.

22. *Последняя четверть*. Полезно соблюдать пост и



воздержание. Не рекомендуется стричь ногти и делать хирургические операции. Наиболее уязвимым является позвоночник. Полезны оздоровительные и общеукрепляющие процедуры.

23. День хорош для активной творческой работы, для лечения и укрепления здоровья. Полезны физические нагрузки. Хорошо побыть на природе, готовить и принимать отвары трав.

24. Не рекомендуется проявлять излишнюю активность. Это день сосредоточения, самоуглубления, очищения от физических и духовных шлаков. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу — и вы обретете новые силы.

25. Рекомендуется отдыхать и экономно тратить энергию. Лучше воздержаться от активных действий. Полезны пост и воздержание.

26. Это день коллективных дел и смелых проектов. Сидячий образ жизни, пассивность и замкнутость нежелательны. День удачен для работы и общения.

27. В этот день уязвимыми являются органы чувств, особенно зрение. Следует беречь голову, мозг, глаза, следить за артериальным давлением. Это один из лучших дней для голодания и очищения.

28. Желательно соблюдать пост и воздержание. Перед сном полезно принять душ и подержать ноги в прохладной воде.

29. В этот день хорошо уйти от суеты, отказаться от всего лишнего и ненужного. Желательно простить обидчиков, не держать в себе обиду. Рекомендуется провести уборку в доме. Еда в этот день должна быть легкой.

Приливы и отливы, штормы и штили существуют не только на море, но и в нашем организме — в эмоциях и состоянии здоровья. Поэтому полезно заранее подготовиться к неблагоприятным дням и встретить их во всеоружии. Правильно используя силу Луны и зная ее законы, мы можем научиться жить в гармонии с собой и окружающим миром.

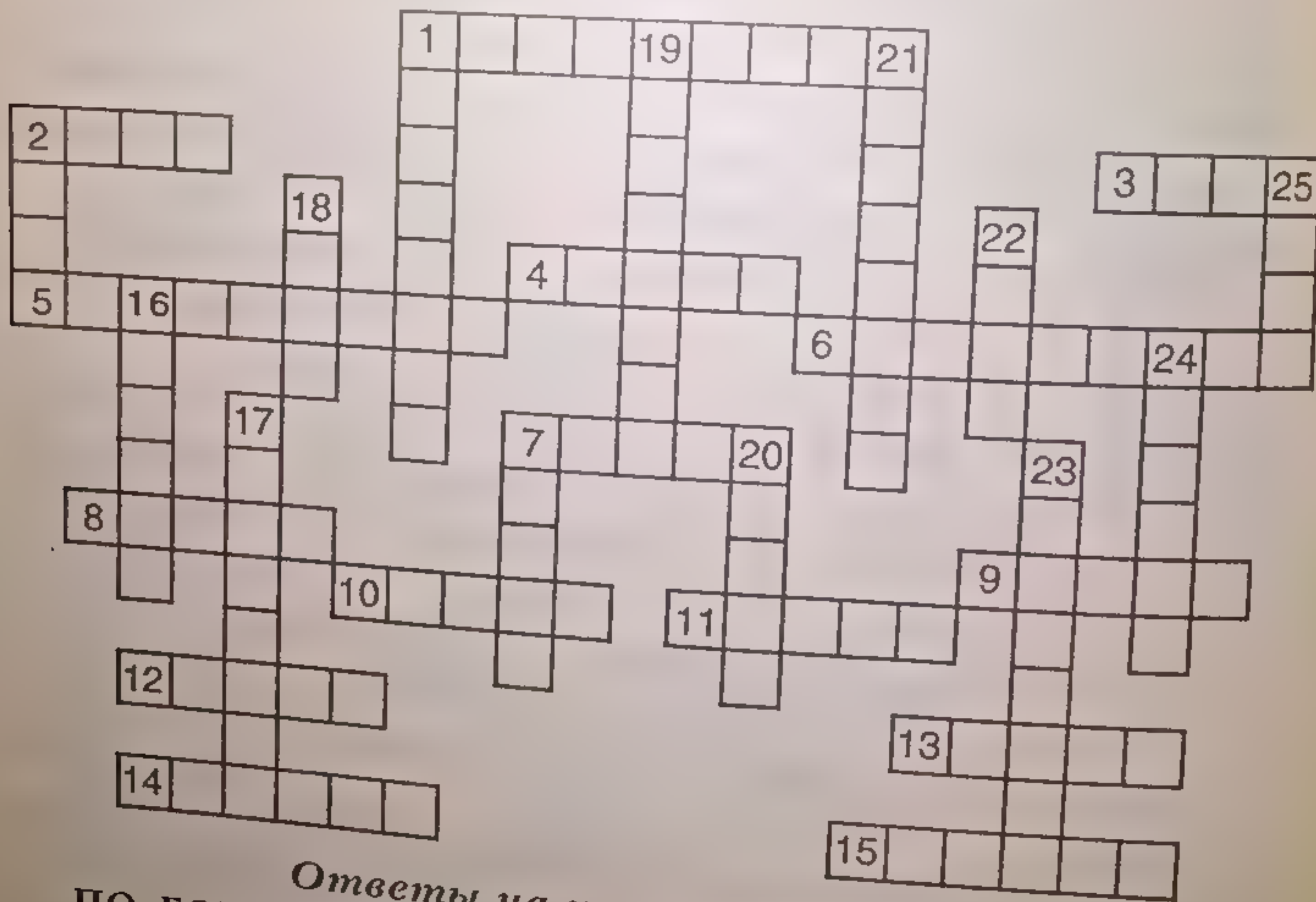
**Владимир ЯКОВЛЕВ.**



# КРОССВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Прибор для нагрева воздуха. 2. Южное плодовое дерево. 3. Туная часть топора. 4. Уборка хлебных злаков. 5. Извилистая дорога в горах. 6. Спортивная игра с воланом. 7. Сильное возбуждение, задор, увлечение. 8. Легкая хлопчатобумажная ткань. 9. Глубокая длинная впадина на поверхности земли. 10. Часть плуга. 11. Различные виды хода лошади. 12. Цвет шерсти у животных. 13. Фруктовое дерево или кустарник. 14. Орудие для рыхления поверхностного слоя почвы. 15. Садовый кустарник с ароматными белыми цветами.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Смесь сливок или молока, мороженого и соков. 2. Однолетняя трава семейства зонтичных, используемая как пряность. 7. Крупнейшая детская здравница в Крыму. 16. Источник. 17. Строительный гипс. 18. Спутник нашей планеты. 19. Оружие для охоты на медведя. 20. Переливчатый, дрожащий звук. 21. Млекопитающее семейства куньих. 22. Деревянный хомут для рабочего рогатого скота. 23. Искусственный водоем. 24. Народная русская пляска в быстром темпе с сильным притопыванием. 25. Растение, корень которого используется как острая приправа к пище.



## Ответы на кроссворд в № 3 (33)

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Макет. 2. Сонет. 3. Корреспондент. 4. Есенин. 5. Том. 6. Хна. 7. Литера. 8. Оборот. 9. Глагол. 10. Дрема. 11. «Садко». 12. Гек. 13. «Ася». 14. Умора. 15. Загар. 16. Кабинет. 17. Раритет.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Мода. 18. Пегас. 19. Блеск. 20. Опророс. 21. Лорнет. 22. Арто. 23. Резон. 24. Банг. 25. Узор. 26. Анонс. 27. Аналог. 28. Локоп. 29. Гомер. 30. Опера. 31. «Тень».







2004 N 3/33

**Фальшивые  
лекарства**

**Здоровый  
образ жизни**



**Хоспис - дом  
для пациентов**

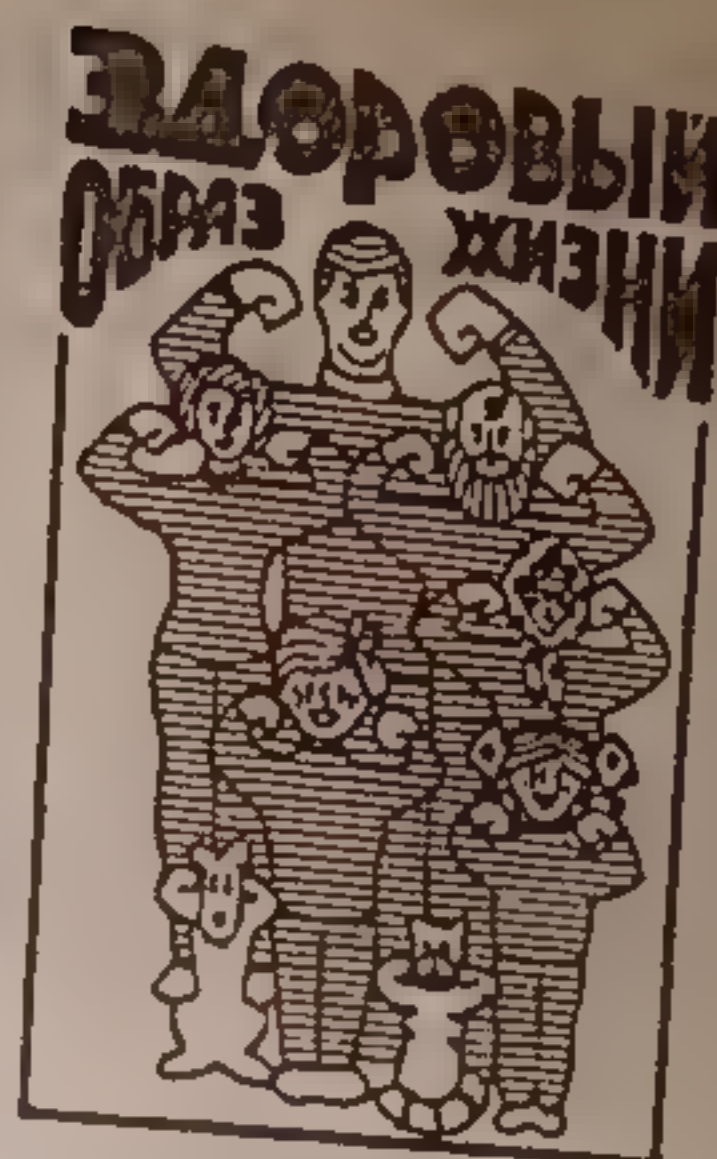
**Анатомия болезни:  
гипертония**

**ДРАГОЦЕННЫЙ  
ЖУРНАЛ**



# ПРЕДУ ПРЕЖДАНИЕ

2004 №3/337



Приложение  
к вестнику  
«ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Учредитель**  
ООО «Редакция  
вестника «Здоровый  
образ жизни»

**Генеральный  
директор**  
Анатолий КОРШУНОВ

**Главный редактор**  
Борис ЧЕРНЫШЕВ

**Обозреватели:**  
Ирина АНДРИАНОВА  
Александр КРЫЛОВ

**Консультанты:**  
Валерий ИВАНЧЕНКО  
Владимир ХОРОШЕВ

**Художник**  
Марон КАЗАК

**Коммерческий  
директор**  
Владимир МОРОЗОВ

**Компьютерная  
верстка**  
Надежда САВЕЛЬЕВА

**Корректор**  
Марина ЗАРЕЦКАЯ

**Подписные индексы:**  
АПР (Агентство подписки  
и розницы) – 26062;  
МАП (Межрегиональное  
агентство подписки) –  
99608.

## В НОМЕРЕ:

Дмитрий Лихачев  
**УМЕТЬ СПОРИТЬ  
С ДОСТОИНСТВОМ** ..... 3

Дмитрий Иванов  
**ГОТОВЬТЕ ЕДУ  
НА ЧИСТОЙ КУХНЕ  
И В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ** ..... 6

Владимир Бакшеев  
**ЧЕМ НАС ПОТЧУЮТ  
ФАЛЬСИФИКАТОРЫ  
ЛЕКАРСТВ** ..... 11

Вячеслав Николаев  
**«БЕЗДЕЙСТВИЕ ЕСТЬ  
МОГИЛА ЗДОРОВЬЯ...»** ..... 17

Владимир Карпинский  
**САМОМАССАЖ  
С ПОМОЩЬЮ МЯЧИКА** ..... 23

Дмитрий Тищенко  
**КАК МНЕ УДАЛОСЬ ОДОЛЕТЬ  
БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ** ..... 25

Раиса Головина  
**ЧТОБЫ «НЕ ЗАРЖАВЕТЬ»!** ..... 32

Виктор Андреев  
**НУЖЕН БЫЛ МНЕ  
ЭТОТ ГЕМОРРОЙ** ..... 34

Галина Пояркова  
**ВИТАМИНЫ НА СТОЛЕ** ..... 36

Василий Андреев  
**ЗУБЫ И СОЛЬ** ..... 38



учредитель: ООО  
«Редакция вестника  
«Здоровый образ  
жизни»

© ООО «Редакция  
вестника «Здоровый  
образ жизни», 2004

© Журнал «Преду-  
преждение», 2004

Журнал зарегист-  
рирован в Министер-  
стве печати и инфор-  
мации РФ. Регистра-  
ционный № 017910.  
Перепечатка мате-  
риалов и использова-  
ние их в любой фор-  
ме, в т.ч. в электрон-  
ных СМИ, без пись-  
менного разрешения  
редакции не допус-  
кается. При цитиро-  
вании ссылка на жур-  
нал «Предупрежде-  
ние» обязательна.  
Литературная обра-  
ботка писем и мате-  
риалов осуществле-  
на редакционным  
коллективом. Р – пе-  
чатается на правах  
рекламы. Рукописи  
не рецензируются и не  
возвращаются.

Номер отпечатан в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».  
Адрес: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Бумага газетная. Печать офсетная.  
Формат 84 x 108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 245000. Заказ № 1073. Под-  
писано в печать: 21.04.2004. Адрес для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216.  
«ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны: отдел писем и заказов розни-  
цы: 216-83-97 (тел/факс); отдел подписки: 261-62-93; редакция: 917-89-78, 917-18-26,  
215-39-26, 917-24-91(факс).

Артур Веричев

ЭТИ ТЯЖЕЛЫЕ ЛЕГКИЕ ..... 40

Юрий Горнушкин

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ  
«АВИАЦИОННОМ КЕРОСИНЕ» .... 43

Ольга Нестерова

ЗА ИММУНИТЕТОМ –  
К ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЕ ..... 45

Николай Громов

ГИПЕРТОНΙΑ –  
БИЧ ЦИВИЛИЗАЦИИ ..... 49

Алексей Мартынов

ХОСПИС – ДОМ  
ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ..... 73

Владимир Карпинский

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ? ..... 82

Николай Березовский

РЕЦЕПТ ДЛЯ АСТАФЬЕВА ..... 87

Павел Хорошев

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА ..... 93

Рейнхард К. Ахенбах

КОЖА, ВОЛОСЫ, НОГТИ ..... 102

Валентина Кужелева

СКАЗКА ПРО ТО, КАК  
ИВАН-ЧАЙ ЛЕНЬ ПРОГНАЛ ..... 114

Вера Аксенова

ЛУНА В ОКОШКЕ ..... 115

Ярослав Гашек

РЕШЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ  
КОМИССИИ О БРАВОМ  
СОЛДАТЕ ШВЕЙКЕ ..... 117

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ..... 121

КРОССВОРД ..... 128



## УМЕТЬ СПОРИТЬ С ДОСТОИНСТВОМ



*Продолжаем знакомить наших читателей с наследием выдающегося ученого двадцатого века академика Дмитрия Сергеевича ЛИХАЧЕВА (1906-1999 гг.). Сегодня мы предлагаем вашему вниманию его размышления об умении вести дискуссию, спор, отстаивать свои убеждения.*

***Ведь именно в споре человек лучше всего проявляет свою воспитанность.***

В жизни приходится очень много спорить, возражать, опровергать мнение других, не соглашаться.

Лучше всего проявляет свою воспитанность человек, когда он ведет дискуссию, спорит, отстаивая свои убеждения.

В споре сразу же обнаруживается интеллигентность, логичность мышления, вежливость, умение уважать людей и... самоуважение.

Если в споре человек заботится не столько об истине, сколько о победе над своим противником, не умеет выслушать своего противника, стремится противника «перекричать», испугать обвинениями, — это пустой человек, и спор его пустой.

Как же ведет спор умный и вежливый спорщик?



Прежде всего он внимательно выслушивает своего противника — человека, который не согласен с его мнением. Больше того, если ему что-либо неясно в позициях его противника, он задаст ему дополнительные вопросы. И еще: если даже все позиции противника ясны, он выберет самые слабые пункты в утверждениях противника и переспросит, это ли утверждает его противник.

Внимательно выслушивая своего противника и переспрашивая, спорящий достигает трех целей: 1) противник не сможет возразить тем, что его «неправильно поняли», что он «этого не утверждал»; 2) спорящий своим внимательным отношением к мнению противника сразу завоевывает себе симпатии среди тех, кто наблюдает за спором; 3) спорящий, слушая и переспрашивая, выигрывает время для того, чтобы обдумать свои собственные возражения (а это тоже немаловажно), уточнить свои позиции в споре.

В дальнейшем, возражая, никогда не следует прибегать к недозволенным приемам спора и придерживаться следующих правил: 1) возражать, но не обвинять; 2) не «читать в сердце», не пытаться проникнуть в мотивы убеждений противника («вы стоите на этой точке зрения, потому что она вам выгодна», «вы так говорите, потому что вы сам такой» и т. п.); 3) не отклоняться в сторону от темы спора; спор нужно уметь доводить до конца, то есть либо до опровержения тезиса противника, либо до признания правоты противника.

На последнем своем утверждении я хочу остановиться особо.

Если вы с самого начала ведете спор вежливо и спокойно, без заносчивости, то тем самым вы обеспечиваете себе спокойное отступление с достоинством.

Помните: нет ничего красивее в споре, как спокойно, в случае необходимости, признать полную или частичную правоту противника. Этим вы завоевываете



уважение окружающих. Этим вы как бы призываете к уступчивости и своего противника, заставляете его смягчить крайности своей позиции.

Конечно, признавать правоту противника можно только тогда, когда дело касается не ваших общих убеждений, не ваших нравственных принципов (они всегда должны быть самыми высокими).

Человек не должен быть флюгером, не должен уступать оппоненту только для того, чтобы ему понравиться, или, Боже сохрани, из трусости, из карьерных соображений и т. д.

Но уступить с достоинством в вопросе, который не заставляет вас отказаться от своих общих убеждений (надеюсь, высоких), или с достоинством принять свою победу, не злорадствуя над побежденным в споре, не торжествуя, не оскорбляя самолюбия оппонента, — как это красиво!

Одно из самых больших интеллектуальных удовольствий — следить за спором, который ведется умелыми и умными спорщиками.

Нет ничего более глупого в споре, чем спорить без аргументации. Помните у Гоголя разговор двух дам в «Мертвых душах»:

«— Милая, это пестро!

— Ах нет, не пестро!

— Ах, пестро!»

Когда у спорящего нет аргументов, появляются просто «мнения».



## ДМИТРИЙ ИВАНОВ: ГОТОВЬТЕ ЕДУ НА ЧИСТОЙ КУХНЕ И В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ



Его имя звучит странно для нашего, отечественного уха – Каледаман. Это имя уже в зрелом возрасте он получил в Индии от своего духовного учителя. Близкие и друзья зовут по «усеченному варианту» – Даман. А по паспорту этот веселый, энергичный 37-летний человек – Дмитрий Станиславович ИВАНОВ. Родился в семье служащих. Окончил московское ПТУ № 153, стал поваром. Увлекался музыкой и получил второе образование – звукорежиссера, заходя к своим друзьям в первые частные студии. Сейчас Даман работает в единственном столичном вегетарианском ресторане «Джаганнат» шеф-поваром. Он – вегетарианец, путешественник и искатель духовных истин.



— Даман, давно ли вы стали вегетарианцем?

— Лет пятнадцать назад. Моя внутренняя жизненная ситуация потребовала этого, поэтому так и произошло. Я увлекся разными религиями, эзотерическими направлениями. В один прекрасный день посчитал для себя невозможным потреблять в пищу других живых существ. И, конечно, хотел стать здоровым человеком. Одним словом, сыграли роль морально-этические и физические аспекты.

— Какими религиями вы увлекались?

— Разными: православием, буддизмом, вишнаизмом. Я пытался постичь концепцию «Бог — Космос». И что же в конце концов понял? Основная масса ортодоксальных религий, которые уделяли личности серьезное внимание, — с вегетарианскими идеями. Возьмите любые яркие религиозные личности — и христианские, и буддистские, любые — они все в основном вегетарианцы.

— В каких странах побывали?

— В Мексике, Индии, Испании... Я был примерно в тридцати странах. По Европе ездил автостопом. Путешествовал разными способами: и на пароходах, и на самолетах, на машинах, в поездах.

— Ради чего вы путешествовали?

— Это была жизненная, очень сильная необходимость. В моей жизни настал тупик, и я не знал, что делать. Единственное, чего хотелось, — посмотреть мир, понять, кто я в этом мире и что есть этот мир для меня.

— Как вы общались в разных странах с людьми? Вы знаете языки?

— Общался по-разному. У меня слабый английский. Но если встречаешь хорошего человека, то всегда найдешь форму общения. Даже нарисовать что-то можно.

— Даман, вы признавались, что из России, что вы — русский?

— Да, конечно. В то время, в конце восьмидесятых, когда я путешествовал, к русским относились более или менее благожелательно. Сейчас к нам относятся намного хуже, потому что многие наши путешествующие соотечественники могут и обмануть, и ограбить, и своровать.

— Как вам вегетарианство помогает жить?



— Я считаю, что вегетарианство очищает сознание, повышает духовности, укрепляет здоровье. Есть закон кармы — верим мы в него или нет, но его никто не отменял: то, что ты делаешь с другими, то же самое сделают рано или поздно с тобой.

— Даман, у вас большая семья?

— У меня пятеро детей.

— Ваши дети тоже вегетарианцы?

— Моя старшая дочка от первого брака не очень поддерживает мои идеи. А с новой семьей у меня полная гармония. Жена — вегетарианка, дети — тоже. Они даже в принципе не понимают, что есть другая еда.

— В младенческом периоде есть — нас врачи учат — такой период, когда ребенку надо начинать давать отварное протертое мясо...

— Врачи учат тому, что они сами знают! Но есть на свете цивилизации, например, Индия, где 90 процентов населения вообще не знают, что такое мясо. Они не употребляют его в пищу. И при этом совершенно здоровые люди. Также многие православные и буддисты не употребляют в пищу мясо ни в каком виде...

Мои дети гораздо меньше болеют, чем дети моих знакомых. Мои дети подвижны, более адекватны, у них интеллект совершенно другого уровня: для своего возраста они замечательно развиты. Например, в три года уже пишут, читают.

— Даман, а сами вы болеете?

— Поскольку мы живем в большом городе, у нас здесь тяжелые экологические условия, и болезни присутствуют из-за неблагоприятной экологии.

— Когда заболеваете, вы лечитесь аптечными средствами?

— Я вообще аптечные средства никогда не употребляю. И болезни проходят достаточно быстро. Это или простуда, или инфекция. Лечусь простыми способами: имбирем, лимоном, медом.

Болезни, на мой взгляд, — это кармическое явление. Если вы причиняете кому-то страдания, то сами тоже будете страдания испытывать. Поэтому, когда карма очища-



ется, например, с помощью вегетарианства, естественно, и больше и меньше. Раньше, например, у меня были проблемы с желудочно-кишечным трактом. Сейчас их нет.

— **Пожалуйста, расскажите ваш рецепт от простуды.**

— В Индии считается, что имбирь, лимон, мед — это продукты, посланные нам свыше. Итак, рецепт. Вы берете свежий имбирь, очищаете его от шкурки, натираете на терке: на крупной, мелкой — неважно. И кипятите 1 столовую ложку тертого имбиря в 0,5 литра воды. Если хотите, чтобы напиток был укрепляющим, то можно кипятить одну минуту — и достаточно. Дальше положите туда сахар, желательнее коричневый, не белый. Выжмите половину лимона. Это очень хороший, витаминизирующий чай.

Если вам надо избавиться от простуды, то имбирь варите 10-15 минут. А все остальные ингредиенты добавить так же.

Имбирь разогревает клетки организма, когда они разогреты, в них попадает глюкоза — сахар и витамин С — лимон. И организм борется.

— **Какое количество этого питья следует пить от простуды?**

— Сколько угодно. Чем хорош этот рецепт, у него нет противопоказаний.

Имбирный чай — незаменимый напиток от многих недугов. Если вы его будете пить постоянно, то серьезно укрепите здоровье.

— **Почему вы решили открыть вегетарианский ресторан?**

— Мы с друзьями открыли этот ресторан для того, чтобы показать людям, что такое вегетарианство. Но ни в коем случае не навязываем свою точку зрения. Потому что у каждого живого существа есть свобода выбора. Как пишет Священное Писание: «Сам Бог поддерживает этот закон». Иначе весь мир превратился бы в огромную тюрьму.

Я знаю несколько тысяч рецептов вегетарианской кухни и всегда охотно делюсь ими с нашими посетителями.

— **Один обед в вашем ресторане может перевернуть сознание человека?**

— Сознание человека может перевернуть секунда! Так



однажды я в одно мгновение понял — не могу есть живых существ. И у нас было много случаев, когда люди говорили: «Пообедав у вас, решили стать вегетарианцами».

— **Что самое экзотическое вы ели в своей жизни?**

— Очень много чего! Вот, например, ел солено-горький йогурт. Мы привыкли, он должен быть сладким, с кусочками фруктов. А на самом деле настоящий йогурт, полезный для здоровья, — это йогурт с добавлением перца и черной соли. Тогда он в кишечнике развивает благоприятную среду.

Ел плоды хлебного дерева, бананы со вкусом картошки... Перечислять можно долго.

— **Даман, подарите нашим читателям какой-нибудь рецепт, один из нескольких десятков тысяч, которые вы знаете.**

— С удовольствием! Очень вкусный банановый чатни. Вы режете бананчики на кусочки. Потом на сливочном масле или на растительном эти порезанные бананчики начинаете обжаривать. Добавляете туда куркуму — специя такая, желтый порошок, корицу, немного перца чили красного, сахар: 1 столовая ложка на 250 граммов бананов, кардамон толченый. Добавляете немножко водички и тушите под закрытой крышкой на маленьком огне, пока бананы не превратятся в пюре. Это очень вкусный соус, приправа для овощных блюд.

Да, существенное добавление. Любое блюдо надо готовить только в хорошем настроении, на чистой кухне и при этом не курить. Если соблюдете эти простые правила, значит, сделали первые реальные шаги к вегетарианству. К здоровому образу жизни.

*Беседу вела*  
**Ирина АНДРИАНОВА.**



## ЧЕМ НАС ПОТЧУЮТ ФАЛЬСИФИКАТОРЫ ЛЕКАРСТВ

В последнее время много говорят и пишут о лекарствах-подделках, которые заполнили аптечные прилавки. Как же бедному пациенту сориентироваться в море лекарств, отличить фальшивку от настоящих медикаментов? На эту тему наш корреспондент побеседовал с Владимиром Ивановичем БАКШЕЕВЫМ, кандидатом медицинских наук, врачом высшей квалификации, начальником отделения неотложной медицинской помощи и помощи на дому 52-го консультационно-диагностического центра Министерства обороны Российской Федерации.

— Владимир Иванович, почему распространение фальсифицированных препаратов приняло такие широкие масштабы и стало серьезной медицинской проблемой?

— К сожалению, вторжение коммерции в сферу медицины породило уродливые явления. Одно из них — фальсификация лекарственных средств. Их производство и продажа приносят баснословные прибыли. По оценкам экспертов, годовой мировой оборот торговли препаратами-подделками составляет, по самым скромным подсчетам, до 20 миллиардов долларов США. Таким подсчетам, до 20 миллиардов долларов США. Таким образом, мотив мошенничества ясен и понятен. Производители таких лекарственных средств не останавливают угрозы преследования со стороны правоохранительных



органов, владельцев патентов. Не испытывают они и нравственных мучений, хотя хорошо знают, что использование подделок чревато самыми серьезными последствиями.

— А какова ситуация в России? Велика ли вероятность того, что вместо оригинала больной получит подделку?

— Такая вероятность, увы, высока. Первый официально зарегистрированный случай фальсификации лекарств в России относится к 1997 году. Тогда была обнаружена подделка кровезаменителя — полиглюкина, произведенного на заводе «Красфарм». С тех пор много воды утекло. По признанию официальных руководителей здравоохранения России, в настоящее время доля фальсифицированных лекарственных средств на нашем фармацевтическом рынке достигает 7-8 процентов общего оборота, что составляет 250 миллионов долларов США. Очевидна тенденция к увеличению этого показателя.

В результате четырех выборочных проверок, проведенных Минздравом РФ в апреле-мае 2003 года, было изъято из оборота 17 препаратов из 61 исследованного. В мае-июне того же года прошла еще одна выборочная проверка. В итоге было изъято из обращения почти 36 тысяч упаковок фальсифицированных препаратов на сумму 4,7 миллиона рублей.

По материалам проверок была приостановлена деятельность четырех предприятий оптовой торговли, имеющих федеральную лицензию, и десяти компаний с региональными лицензиями. Медицинскую общественность беспокоит, что практически каждая проверка заканчивается выемкой фальсификата.

— Какие же препараты наиболее часто подделывают?

— Те, которые пользуются повышенным спросом у медиков и пациентов. Приведу данные Минздрава России. Из общего числа медикаментов-фальсификатов на антибактериальные средства приходится 47 процентов, на гормональные средства — 11 процентов и по 7 про-



центов — на средства, влияющие на тканевый обмен, на желудочно-кишечный тракт, на противогрибковые препараты, на анальгетики.

Есть несколько типов фальсификатов. Во-первых, так называемые «препараты-пустышки», в которых действующего лекарственного вещества нет вообще. Опасен ли такой «товар»? Конечно. У человека сердечный приступ. Дайте ему вместо нитроглицерина «пустышку» — осложнения могут быть самые серьезные.

Есть «препараты-имитация». В них действующее вещество заменено на более дешевое и менее эффективное. Врачи считают такой фальсификат самым опасным: болезнь может развиваться до крайней степени под прикрытием таких лекарств.

Выделяют группу «измененных лекарств». В них вещество не заменено — оно то же, что и в оригинальных. Но содержится в больших или меньших количествах. В таких случаях нельзя гарантировать ни лечебный эффект, ни отсутствие самых неприятных побочных действий.

В России достаточно распространены «препараты-копии». В них мы обнаруживаем то же вещество и в том же количестве, что и в оригинале. Вроде бы нет оснований для тревоги. Но эти медикаменты не проходят процедуры контроля качества, поэтому их следует также считать опасными, как и все остальные.

— Кто же производит фальсифицированные лекарства?

— В странах Восточной Европы, Азии, а также в России властные структуры находят и ликвидируют подпольные цеха. Отмечено, что проще подделывать подпольные цеха. Отмечено, что проще подделывать витаминные препараты и биодобавки — контроль за ними менее жесткий. Легче всего фальсифицировать мази и гели. Такой «чести» удостоились польский противовоспалительный и противозудный «Лоринден», бельгийский противогрибковый крем «Низорал». Их производство было организовано в обычной квартире. В подвале было налажено производство лже-«Смекты» (препарат нужен для тех, кто страдает заболеваниями)



ниями желудочно-кишечного тракта) из сахарной пудры и измельченной сухой глины.

Однако в примитивных условиях нельзя выпустить таблетки или капсулы, вид которых не отличался бы от настоящих или хотя бы не вызывал подозрений. Основная масса подделок изготавливается на технологических линиях действующих фармацевтических заводов. В разное время в этом были уличены такие российские предприятия, как «Биосинтез», «Ай Си Эн Томский химфармзавод», «Биохимик», «Мосхимфармпрепараты», «Фармадон» и другие. А вот какие зарубежные фирмы-производители попали в этот список: «Плива», «КРКА», «Д-р Реддис», «Авентис», «Новартис», «Эгис» и другие.

Думаю, читатель-пациент правильно отнесется к этому перечню российских и зарубежных фирм-производителей. Они выпускают много добротных и жизненно важных медикаментов, без которых больному человеку не обойтись. Не надо шарахаться, как черт от лада, от упаковок, на которых стоят фирменные знаки упомянутых отечественных и иностранных фармацевтических компаний. Как правило, упомянутые случаи были единичные, получили широкую огласку и послужили поводом для принятия суровых мер в отношении виновников.

Нелишне заметить, что фармацевтические фирмы, чьи препараты часто подделывают, принимают ряд мер, чтобы оградить оригинал от фальсификата. Они постоянно совершенствуют упаковку, вводят дополнительные степени защиты: голограммы, объемную печать, специфические шрифты и тому подобное. В медицинских и популярных изданиях публикуют сообщения-предупреждения, помогающие отличить оригинал от фальсификата. Представители фирм встречаются с врачами и аптечными работниками, информируют о возможных и уже имеющихся подделках. Например, всемирно известная компания «Байер» в свое время распространила информацию, что в подделках ее антибиотика Ципробая обнаружены вещества, опасные для



здоровья. А компания «Авентис-Фарма», обнаружив в фальсификате антибиотика Клафоран метиловый спирт, отозвала с рынка и оригинальный препарат.

— Какие меры принимают в нашей стране для того, чтобы оградить население от медикаментов-подделок?

— Работа разворачивается по двум направлениям. Первое — усиление контроля за рынком лекарств. Второе — ужесточение наказания за участие в производстве и обороте фальсифицированных лекарственных препаратов.

Что сделано по первому направлению? В декабре 2001 года в структуре Минздрава создана Государственная фармакологическая инспекция. Перед ней поставлена задача — проверять соблюдение установленных правил всеми участниками оборота лекарственных средств: производителями, продавцами, контролирующими организациями. В новом Уголовном кодексе РФ появилась статья 238, которая предусматривает уголовную ответственность за продажу медикаментов, которые не отвечают требованиям безопасности жизни и здоровья пациентов.

Всемирная организация здравоохранения порекомендовала России проводить сертификацию лекарственных средств при их ввозе в страну, а также ограничить количество посредников на рынке лекарств, в том числе и за счет введения некоторых льгот при сертификации препаратов, выпускаемых крупными отечественными и зарубежными фирмами. Это неизбежно приведет к вытеснению с фармацевтического рынка мелких посреднических фирм.

Насколько последние рекомендации актуальны, показывают такие цифры: у нас закупкой и распространением лекарств занимаются 2,5 тысячи дистрибьюторов, в Германии — 10, во Франции — 4.

Для борьбы с фальсификацией медикаментов Международной федерацией ассоциаций производителей лекарств основан институт по фармацевтической безопасности, который объединил усилия 20 транснациональных компаний по выявлению изготовителей под-



дельных лекарств и сбору необходимых данных для привлечения их к ответственности. Есть надежда, что борьба против оборота препаратов-подделок будет разворачиваться все эффективнее.

— Какое место в этой борьбе отводится самому пациенту?

— Пациенту надо учиться помогать себе самому. Нужно руководствоваться некоторыми правилами. Первое из них — никогда не покупайте препараты с рук, а также у знакомых. Не покупайте препараты, не назначенные вам врачом, которому вы доверяете. Приобретайте лекарства в аптеках, которые вы всегда посещаете, к которым у вас сложилось доверие. Не стесняйтесь попросить у работника аптеки предъявить на тот или иной медикамент сертификат соответствия — вы имеете на это право. В сертификате должны быть указаны торговое и международное названия препарата и страна-производитель, содержаться сведения о том, что партия, к которой принадлежит лекарство, прошла соответствующий контроль и т.д.

Не лишнее будет попросить у врача, выписывающего вам лекарство, по возможности показать, как выглядит первичная и вторичная упаковка назначенного препарата. При покупке лекарств внимательно осмотрите упаковку — аккуратно ли она сделана. Есть ли на ней все сведения: русскоязычное и англоязычное названия, названия действующего вещества на двух языках, условия хранения, штрих-код, лекарственная форма, дозировка, количество препарата в упаковке, логотип фирмы и т.п.

И еще полезно знать каждому пациенту: работает «горячая линия» для оперативного сообщения Департаменту государственного контроля лекарственных средств и медицинской техники Минздрава России. Телефон: 973-15-67.

Постарайтесь себя защитить сами.

**Беседу вел Валентин ШАРОВ.**

М  
Нед  
горьку  
Так во  
пенси  
К сожа  
есть о  
измен  
дового  
тяжел  
ществ  
оптим  
чатель

Одно  
реет по  
ты. Но  
ниям: в  
вут, ибо  
чис от  
ние, кот  
мышцы  
тивный,  
кой обст  
ма, укре



## «БЕЗДЕЙСТВИЕ ЕСТЬ МОГИЛА ЗДОРОВЬЯ...»

*Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное ничегонеделанье.*

*Аристотель.*

Недавно от своего старинного знакомого услышал горькую новость: "Надеюсь, Петровича помнишь? Так вот, пока он работал – был жив и здоров, а как на пенсию вышел – так вскоре занемог и скончался...". К сожалению, подобные случаи – не редкость, и тому есть объяснение. Ведь выход на пенсию – это резкое изменение привычного режима жизни, отрыв от трудового коллектива, сложившегося круга друзей, это тяжелое испытание для психики и нервов. Да и существование на нищенскую пенсию тоже не придает оптимизма. Потому-то многие и не торопятся окончательно уйти на пенсию. И правильно поступают.

### Лекарство от старости

Одно время полагали, что человек заболевает и стареет потому, что его организм изнашивается от работы. Но это противоречило даже житейским наблюдениям: ведь хорошо известно, что лентяи долго не живут, ибо основное свойство живого организма (в отличие от неживой машины) – постоянное самообновление, которое происходит полноценнее при работе; да и мышцы тем крепче, чем интенсивнее они работают. Активный, посильный труд в благоприятной гигиенической обстановке повышает жизнеспособность организма, укрепляет здоровье и замедляет старение. Не зря



же осетинская пословица гласит: трудиться больше — жить дольше. А на Руси говаривали: работа — единственное лекарство от старости. Это же утверждал и известный врач XVIII столетия Тиссо: «Движения составляют главный источник здоровья, бездействие есть могила здоровья, движения могут заменить лекарства, между тем как всевозможные лекарства, вместе взятые, никогда не заменят движения».

Академик И.П. Павлов, проживший 87 лет и работавший до конца своих дней, писал: «Всю мою жизнь я любил и люблю умственный труд и физический и, пожалуй, даже больше второй. А особенно чувствовал себя удовлетворенным, когда в последний вносил какую-нибудь хорошую догадку, то есть соединял голову с руками».

Пенсионерам уместно будет напомнить и высказывание Л.Н. Толстого: «Я постоянно упражняюсь в физической работе — сам пашу землю, колю дрова, ношу воду, много хожу пешком. Благодаря физическому труду я, несмотря на 66 лет, чувствую себя вполне здоровым, как юноша. У нас в России как-то слишком мало обращают внимание на физическое развитие». Последняя фраза великого писателя, дожившего до глубокой старости, весьма актуально звучит и в наши дни.

В свое время профессор Р.Е. Мотылянская, обобщив материал трехлетних врачебных наблюдений над 550 занимавшимися в группах здоровья в возрасте от 45 до 70 лет, пришла к выводу об огромном положительном влиянии физических упражнений на здоровье пожилых людей. Перед началом занятий у преобладающего большинства этой группы отмечались жалобы на головные боли, боли и ощущения сжатия в области сердца, нарушение нормального сна и другие явления, обусловленные повышенной реактивностью и склонностью к спазмам сосудов. Лечение общепринятыми методами заметного улучшения в состоянии здоровья не давало.

У 40% людей, пришедших на занятия, были выявлены начальные признаки атеросклероза аорты и ко-



ронарных сосудов сердца. Около 12% из них в течение ряда лет страдали гипертонической болезнью, правда, в относительно легкой форме. Наконец, более 27% составляли люди с нарушением обмена веществ (ожирение, подагра) и хроническими заболеваниями органов пищеварения.

И вот через несколько лет регулярных занятий в группах здоровья и одновременного посильного труда с людьми произошли прямо-таки чудеса: у 93% значительно улучшилось самочувствие, снизилась утомляемость, появилась бодрость, улучшился сон. У 54% исчезли боли и ощущения сжатия в области сердца, исчезли головные боли, одышка, повысилась работоспособность. Избыточный вес снизился у 60%, в среднем на 4-8 килограммов. У 80% возросла жизненная емкость легких в пределах от 200 до 1000 и более миллилитров. У страдавших гипертонической болезнью нормализовалось кровяное давление.

Люди вновь обрели хорошее самочувствие, высокую работоспособность, твердую, уверенную и непринужденную походку, легкость движений и отличное настроение, — одним словом, радость жизни. И все это — без единого медикамента, с помощью только оптимального двигательного режима и посильного труда!

Пенсионерам доступны самые различные формы двигательной активности: утренняя гимнастика, индивидуальные физические упражнения, дозированная ходьба, а также охота, рыбная ловля, туризм, подвижные игры и т.д. Однако при выборе вида физических упражнений, определения темпа и амплитуды движений, числа повторений нужно учитывать особенности организма пожилого человека, его возможности и самочувствие. Следует строго придерживаться правила: интенсивность движений должна возрастать постепенно и всегда соответствовать функциональным возможностям организма. Не следует также спешить и с переходом от легких упражнений к более сложным. Словом, подбирать для себя оптимальный двигательный режим пенсионеру лучше вместе с лечащим врачом.



## Для труда лишь стоит жить...

Нам, медикам, хорошо известен закон живой природы: то, что не упражняется, — отмирает. Поэтому тот, кто, выйдя на пенсию, настраивает себя на пассивный отдых, вряд ли сохранит здоровье и долго проживет. Врачами подмечено, что, например, гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов сердца — или ишемическая болезнь сердца — и другие тяжелые заболевания чаще встречаются именно среди неработающих пенсионеров. Работающие пенсионеры, как показывает практика, значительно реже обращаются за медицинской помощью по сравнению со своими коллегами, которые предпочитают пассивный образ жизни. Да это и неудивительно — ведь человек нуждается в ежедневной порции посильного труда, активных движений. Ибо в организме должна работать каждая клеточка — это основной закон жизни и поддержания здоровья. В противном случае наступают болезни и смерть... Так что будет лучше, если покой вам будет только сниться. Разумнее все же прислушаться к совету такого авторитета, как Марк Аврелий: «Работай постоянно, не почитай работу для себя бедствием и не желай себе за это похвалы».

Полагаю, что по достижении пенсионного возраста человека нужно переводить на посильную для него работу или занимать его общественно-полезным трудом по месту жительства (речь, конечно, о тех, кто хочет работать и кому позволяет состояние здоровья). Может быть, следует подумать и об организации специальных предприятий, на которых бы трудились преимущественно пенсионеры. Понятно, что и план таких предприятий, и ритм труда на них, и продолжительность рабочего дня должны быть специфичны, должны учитывать возрастную физиологию человека. Одним словом, социологам, экономистам, врачам, психологам есть над чем задуматься...

Но уже сегодня любой желающий продолжать свою трудовую деятельность пенсионер может подыскать для



себя подходящую работу, которую, в частности, можно выполнять и в домашних условиях. Например, если до выхода на пенсию вы работали бухгалтером в крупных организациях, то можно поинтересоваться в мелких и средних учреждениях, не нужен ли им бухгалтер, который бы работал на дому. Некоторые пенсионеры, даже не будучи специалистами в этом деле, заканчивали курсы бухгалтеров и затем удачно трудоустроивались.

Неплохую добавку к пенсии может дать и такое занятие, как выращивание экзотических комнатных цветов, столовой зелени, грибов в домашних условиях, а также рассады садовых и огородных культур у себя на приусадебном участке.

Традиционным занятием пенсионеров и ощутимым приработком могут стать вязание спицами и крючком, машинная вышивка, пошив занавесей, штор, женских халатов, мужских трусов из легких тканей, домашних тапочек, плетение изделий из лозы, резьба по дереву, изготовление из деревянных заготовок кухонного инвентаря и множество других работ — следует лишь приложить руки.

Другим видом приработка к пенсии может стать и работа на домашнем телефоне: некоторые фирмы охотно воспользуются вашим предложением отвечать на звонки их клиентов.

Удобный вид посильного труда для пенсионеров — организация детского сада на дому. Наверняка найдутся желающие приводить к вам на некоторое время двух-трех малышей (желательно примерно одного возраста). Важно только с самого начала оговорить с их родителями условия ухода за детьми, их питания и условия оплаты.

Доставка почты, подарков, обедов в офисы и других товаров в квартиры и офисы — тоже вполне по силам многим пенсионерам, да и дополнение к пенсии может быть весьма существенным.

Несмотря на современные средства связи, необходимость в курьерах пока не отпала. А лучшую работу



(если, конечно, нет тяжелых заболеваний сердца и сосудов, особенно ног, другой существенной патологии) для пенсионеров и не сыскать — постоянно в движении и на открытом воздухе!

Неплохо можно подзаработать, если овладеть навыками видео- и фотосъемки. Наибольшее число заказов делают в школах и детских дошкольных учреждениях, а также в семьях, где есть малыши.

Гардеробщик, домработница, вахтер, лифтер — это традиционная работа для пенсионеров, хотя, к сожалению, пока малооплачиваемая. Можно заниматься на дому машинописными или переплетными работами, составлением различных компьютерных забав и так далее, но для этого потребуются предварительно закончить специальные краткосрочные курсы.

В условиях рыночной экономики всегда будет большая потребность в продавцах, различных агентах, посредниках и других людях, уже имеющих богатый жизненный опыт.

Так что при желании пенсионер, особенно в большом городе, всегда может найти себе и посильное занятие, и ощутимый приработок, что положительно скажется и на состоянии его здоровья. Полагаю, в заключение уместным будет напомнить строки одного из стихотворений великого украинского поэта Ивана Франко:

*Лишь труд упорный силы укрепляет,  
Лишь труд Вселенную перерождает,  
В труде лишь, для труда лишь стоит жить!*

Удачи вам!

**Вячеслав НИКОЛАЕВ,**  
врач.



## САМОМАССАЖ С ПОМОЩЬЮ МЯЧИКА

*Мудрые люди говорят, что даже самые сложные проблемы иногда решаются просто. Вот, например, чуть заболела поясница или спина. Неприятная вещь, но не такая уж страшная, если регулярно делать массаж. Однако это требует времени, да и квалифицированного специалиста найти не всегда просто. Ничего, займемся самомассажем, ведь сами мы чувствуем свое тело лучше любого массажиста.*

Возьмем небольшой детский мячик. Это отличное приспособление для массажа! У многих такой мячик уже есть дома, а еще лучше, если вы найдете мячик для большого тенниса — он продается в любом спортивном магазине.

**Позвоночник.** Встанем спиной к стене и, перекатывая мячик между спиной и стенкой, помассируем самые «любимые» болевые участки вдоль позвоночника: шею, плечевой пояс, спину, поясницу. Затем покатаем мячик по ребрам, по всей спине, чувствуя приятное тепло и расслабление. Не забудьте боковые ребра, плечи и лопатки, бедра и ягодицы. При небольшой сноровке можно покатать мячик даже по рукам и ногам. И еще раз вдоль позвоночника. Иногда даже один такой сеанс снимает боль и дискомфорт, а настроение заметно улучшается.

Помните, что левая и правая стороны тела у нас рефлекторно связаны. Поэтому даже если вы чувству-



сте боль, например, слева от позвоночника, все равно покатайте мячик и по правой стороне — строго симметрично, по тем же мышцам.

А теперь покатаем мячик между ладоней и по тыльной стороне ладоней. Можно положить его на пол и покатавать по подошвам. Берем мячик в руку и сильно сжимаем его несколько раз, затем другой рукой. Кисти и стопы заметно разогреваются.

Если повернуться к стенке лицом и хорошо прогнуться в спине, можно покатавать мячик по грудной клетке, ребрам и животу. Это очень полезно и поднимает настроение.

**Мячик на полу.** Если вы уже свободно справляетесь с мячиком около стенки, можно попробовать покатавать его по полу. Тут лучше всего подойдет теннисный мячик, так как он самый прочный. Лягте на него сверху, прижимая к спине (можно положить сразу два мячика — слева и справа от позвоночника) и покатайтесь, помогая себе руками и ногами.

**После занятий.** Если вы занимаетесь в группе или делаете гимнастику дома, то иногда бывает, что вы передозировали нагрузку — в спине и некоторых мышцах может чувствоваться напряжение. Ничего страшного: покатайте мячик, сделайте себе легкий массаж — и тут же все пройдет.

Мячик поможет не только дома, но и на работе: только появились неприятные ощущения в спине — сразу же берем его и начинаем катать по спине около стенки. Конечно, ваши коллеги сначала удивятся, но потом и сами захотят попробовать — дело стоящее.

Вот такое чудесное средство этот мячик, ведь благодаря ему все боли проходят, а спина и позвоночник вновь становятся гибкими!

**Владимир КАРПИНСКИЙ.**



## КАК МНЕ УДАЛОСЬ ОДОЛЕТЬ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ

Более трех лет приобретаю вестник «ЗОЖ», журналы «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс». Из них я беру ценную информацию и использую ее для оздоровления себя и своих родных, повышения уровня знаний, расширения кругозора. Хотелось бы и мне поделиться опытом оздоровления, накопленным за годы упорной борьбы с бронхиальной астмой и победы над ней.

Дмитрий Ефимович ТИЩЕНКО.

Адрес: 440062 Пенза, ул. Ладожская, д. 23, кв. 35.

В своем заболевании и борьбе с ним я хотел бы выделить три периода:

— первый — с 1948 по 1968 годы. Это время не диагностируемого (скрытого) заболевания без четкого проявления симптомов;

— второй — с 1969 по 1990 годы. Время проявления, обострения и углубления бронхиальной астмы, лечение средствами официальной медицины;

— третий — с 1991 по 2003 годы. Активный поиск нетрадиционных (народных) методов и средств избавления от коварной болезни, активной борьбы и победы над ней.

Родился я в 1938 году на Северном Кавказе, в сельской местности, в многодетной семье. В детстве часто болел простудными заболеваниями. Обращаться за помощью в медицинский пункт, который был один на четыре хутора, родители не могли. Поэтому лечение



было, как правило, народное: питье горячего кипяченого коровьего молока с добавлением сливочного масла, согревающие компрессы на грудь и шею. В возрасте 13 лет серьезно заболел воспалением легких. С большим опозданием меня доставили в городскую больницу, в которой я пролежал почти месяц.

В течение многих последующих лет на рентгеновских снимках легких врачи отмечали наличие в них небольшого обызвествленного участка (по всей видимости, бывшего очага туберкулеза).

Окончив среднюю школу, я поступил в Тамбовское артиллерийское техническое училище. Остаточные явления от недолеченных в детстве простудных заболеваний и воспаления легких дали о себе знать уже осенью 1955 года. Во время проведения трехкилометрового марш-броска по пыльным и задымленным улицам города мне стало очень тяжело дышать. Конечно же, я не мог предположить, что это был первый симптом коварного заболевания.

В 1961 году я поступил в Пензенское высшее артиллерийское инженерное училище (ПВАИУ), которое окончил в 1966 году. Проходя учебу в этом училище, я активно занимался различными видами спорта, участвовал в спортивных соревнованиях, имел спортивные разряды по классической и вольной борьбе, самбо, тяжелой атлетике, бегу на 3000 м. После окончания училища был направлен для дальнейшего прохождения службы на Государственный ракетный полигон в г. Капустин Яр.

В августе 1968 года в составе сборной команды своей войсковой части я принимал участие в соревнованиях на первенство полигона по офицерскому двоеборью. После преодоления полосы препятствий стал испытывать крайне затрудненное дыхание и подумал, что «сорвал» дыхание (как говорят спортсмены).

Утром на следующий день я обратился за помощью в военную поликлинику и был госпитализирован с диагнозом: бронхиальная астма.

Мне  
том, что  
ском орг  
когда че  
позже я  
дились с  
розии, ле  
громадн  
она и сп  
ступ уду

Второ  
гг. я пят  
обострен  
в год и  
было тра  
смесью,  
лина, а  
читься м

Я чащ  
виться о

В 197  
методом  
осваиват  
ние, а к  
уменьши  
сложнос  
ческая н  
шего.

В 198  
полковн  
наук и з  
Сил, пр  
Через  
90 кг пр  
тсофедр  
дышал.  
так даль  
не може



Мне пришлось на собственном опыте убедиться в том, что данная болезнь может зарождаться еще в детском организме, а проявляться и диагностироваться, когда человек становится уже взрослым. Несколько позже я выяснил, что территория, на которой проводились соревнования, была окружена зарослями амброзии, лебеды и других растений, насыщавших воздух громадным количеством пыльцы. По всей видимости, она и спровоцировала обострение заболевания и приступ удушья.

Второй период характерен тем, что с 1968 по 1972 гг. я пять раз находился в военном госпитале в связи с обострениями бронхиальной астмы (в среднем один раз в год и продолжительностью 30 дней). Лечение всегда было традиционное: ингаляции противоастматической смесью, употребление таблеток теофедрина и эуфеллина, а также занятия лечебной гимнастикой. Вылечиться мне так и не удалось.

Я чаще и чаще стал задумываться, как же мне избавиться от моего заболевания.

В 1978 году впервые я познакомился в госпитале с методом волевой нормализации дыхания Бутейко. Стал осваивать метод и сумел существенно облегчить дыхание, а количество употребляемых ежедневно таблеток уменьшить до двух. Однако большая длительность и сложность указанного метода, высокая нервно-психическая нагрузка на службе не позволили добиться большего.

В 1989 году в возрасте 51 года в воинском звании полковник, с ученой степенью кандидата технических наук и званием доцента я был уволен из Вооруженных Сил, прослужив 34 календарных года.

Через два года после увольнения я имел вес почти 90 кг при росте 170 см. Употреблял по 5-6 таблеток теофедрина в сутки, с трудом передвигался и тяжело дышал. В один прекрасный день я твердо решил, что так дальше жить нельзя. Если официальная медицина не может полностью избавить меня от бронхиальной



астмы, то не может того быть, чтобы Бог не предусмотрел возможность излечения от этого заболевания не традиционными средствами. Я стал упорно их искать.

Используя книги различных авторов, разработал свою систему оздоровления и избавления от астмы. В течение 12 лет я ее реализовывал.

Что же я делал?

1. Проанализировал свою прожитую жизнь и кардинально изменил отношение к религии, окружающему миру, родным, близким и в целом — к людям. По мере своего понимания и сил стал работать над избавлением от элементов так называемых смертных грехов: гордыни, лени, скупости, похоти, зависти, чревоугодия и гнева (злости). Приобрел в храме несколько маленьких икон, оформил для них в комнате специальный уголок (алтарь), стал изредка ходить в храм, выучил наизусть несколько молитв, читаю их в соответствующее время. Я твердо понял и усвоил: у человека сначала заболевает дух (мозг, психика), а затем его физическое тело.

2. Снял имевшуюся у меня порчу в третьем поколении с помощью обжигания квантового тела (биополя) свечами из церкви на подсвечниках из кусков темного гранита (лучше из камня-змеевика).

Как утверждают многие целители, не сняв обычную порчу, порчу в поколениях и проклятие, достигнуть значительного оздоровительного эффекта от проводимых лечебных процедур практически невозможно.

3. Провел 8 длительных голоданий. Перед первым голоданием у меня стали наблюдаться признаки простатита. Уже после второго голодания я забыл о простатите.

Во время голоданий я терял, как я их называю, «больные» килограммы, которые сам организм «переработал» и выбросил вон. Это лишние жировые отложения, возможные опухоли, наросты, полипы, перемычки, патогенные слизи и т.д. При выходе из голодания вес восстанавливался, но восстанавливаемые кило-



граммы веса были уже «здоровыми», без патогенной энергетики. Проведение одного-двух голоданий хорошо подготавливает организм к лечению другими оздоровительными процедурами.

4. Начиная с 1992 года более 12 раз чистил печень с использованием лимонного сока и подсолнечного масла. В общей сложности из печени и желчного пузыря было удалено около 2 тысяч камешков, самый крупный из которых имел размеры 15-20 мм. Очищение печени и поддержание ее в чистоте посредством одной ежегодной контрольной (профилактической) чистки — одно из важнейших условий успешного избавления человека от многих болезней.

5. Более года я обливался по утрам холодной водой из-под крана. Вода буквально «обжигала» все тело, сонливость снимала мгновенно, но, к сожалению, на состояние моей дыхательной системы положительного действия не оказала.

6. В течение всего третьего периода мною изготовлено и апробировано множество водочных (спиртовых) настоек на различных сборах трав и других компонентах, рекомендованных от бронхиальной астмы. Существенной помощи мне они не принесли.

7. Мною были использованы различные глиняные аппликации. Увы, существенного облегчения дыхания я не добился.

8. Далее я использовал действие физической нагрузки на процесс оздоровления. Никаких особых упражнений не делал, а просто очень много и разнообразно работал физически. Например, во время проведения 9- и 10-дневного голоданий я работал на дачном участке и строительстве дачного домика фактически до изнеможения. Однако заметного положительного влияния на дыхательную систему замечено не было.

9. Особой диеты я не придерживался, но, учитывая, что у больных бронхиальной астмой наблюдается, как правило,ощелачивание организма, всегда отдавал предпочтение продуктам, обеспечивающим закисление



организма. Это мясо говяжье и свиное, мясо птицы, рыба, куриные яйца, кисломолочные продукты, квашеные (соленые) капуста, огурцы, помидоры и др. Постоянно употреблял в пищу специи: красный жгучий и черный перец, петрушку, сельдерей, базилик, тмин, семена укропа и др.

10. Мною было проведено 3 одномесечных курса употребления фракции АСД-2 с перерывом между курсами 10 дней. В связи с хорошей переносимостью фракции я употреблял ее следующим образом.

- Первый курс — по 2 мл (40 капель с кончика шприца при снятой игле), утром натощак, разбавляя в 70-80 мл кипяченой воды комнатной температуры. Перед выпиванием раствора мысленно читал молитву «Отче наш», а выпив, благодарил Бога за оказание помощи. Потом заедал раствор ложкой меда (иногда просто запивая 2-3 глотками кипяченой воды). Через 7-10 минут выпивал стакан горячей кипяченой воды с 0,5 чайной ложки растворимого кофе и 2-3 чайными ложками сметаны. Начиная употреблять фракцию с 2-3 малых делений 3-кубикового шприца, увеличивая дозу на 2-3 малых деления день ото дня вплоть до 2 мл. Затем в течение 30 дней употреблял по 2 мл, а потом уменьшал дозу на 2-3 малых деления, доводя ее до нуля.

- Второй курс: по 3 мл (60 капель). Все остальное делалось так же, как в первом курсе.

- Третий курс: по 2 мл (40 капель). Все остальное делалось так же, как в первом курсе.

Всего было использовано 250 мл АСД-2 (2,5 аптечных пузырька). Полагаю, что это количество можно принять в качестве ориентировочного опорного количества при излечении от бронхиальной астмы.

Для облегчения отхождения мокроты я сделал 12 ингаляций влажными парами картофеля, сваренного в кожуре. Дыхание кардинально облегчилось уже после 2-3 процедур. Кроме того, принимал по 1 таблетке эуфеллина утром после подъема с постели и вечером перед ингаляцией, а также по одной таблетке теопека



(по 0,3 г теофеллина) сразу после обеда и в 22.00. После проведения указанного курса я еще дважды через 14-15 дней проводил по 2 ингаляции (через день) с целью облегчения вывода и удаления из дыхательной системы накапливаемого мусора.

Проведенные измерения показали, что в спокойном состоянии я уже делаю в среднем 16,5 вдоха в одну минуту (при 10-кратном измерении), а это уже — нормотония ЛКК (заболевания больше нет — победа над астмой). Остались только остаточные явления от бывшего заболевания. Поэтому я продолжал принимать ежедневно утром на голодный желудок перекись водорода по 30 капель в столовой ложке кипяченой воды (1 курс — 30 дней, но принимать перекись в такой дозе полезно постоянно), а также по 1 таблетке в день йода-актива 100.

Через 1,5 месяца после проведения трех курсов употребления фракции АСД-2 я полностью отказался от всех таблеток.

Опыт моей борьбы с бронхиальной астмой убеждает, что это заболевание излечимо. Но для достижения успеха необходимо:

- коренным образом изменить образ своего мышления, отношение к внешнему миру, людям, религии;
- снять энергетические поражения (сглаз, обычную порчу, порчу в поколениях, проклятие);
- провести основные чистки организма;
- проявлять терпение, силу воли, глубокую веру в полное выздоровление, творчески и вдумчиво подходить к процессу своего исцеления.

В настоящее время (в свои 65 лет) я работаю на одном предприятии города старшим научным сотрудником, чувствую себя хорошо. При росте 170 см имею вес 77 кг, артериальное давление 120/80 мм рт. столба, дыхание свободное. Никаких заболеваний практически нет.



## ЧТОБЫ «НЕ ЗАРЖАВЕТЬ»!

Решила выслать вам «Оздоровительную гимнастику», которую разработала для борьбы со своим остеохондрозом – шейным, грудным и поясничным.

Лечилась я амбулаторно – делали уколы, массаж, проводили физиолечение, давали таблетки обезболивающие и мази. Это лечение на короткое время помогало, но потом все начиналось снова. Вот тогда и решила лечить себя гимнастическими упражнениями. В течение двух лет я собирала рекомендации и в результате составила вот эту «Оздоровительную гимнастику».

Мне 66 лет, гипертоник третьей степени. В 2000 году перенесла инсульт, но почти все упражнения я делаю без усилий. Вначале многое не получалось, не могла как следует сосредоточиться, руки и ноги не слушались. Суставы хрустели и причиняли боль. Сейчас все позади.

Хочу сказать, что не обязательно делать все упражнения сразу. «Главное – заставить работать наши мышцы, чтобы не заржаветь»!

Раиса Ивановна ГОЛОВИНА,  
г. Хабаровск (адрес в редакции).

«ПР»: Из большого и обширного набора упражнений, присланных нашей читательницей (на 20 страницах), мы выбрали очень простой и эффективный комплекс для шейного остеохондроза:

1. И  
затем  
давли  
раза.

2. Н  
левую  
донь.  
секунд

3. П  
вернут

4. П  
сопрот

5. П  
при ве  
влево.

Вни  
розе 30  
ловой.  
нии бо

6. П  
вая гол  
плеча.

7. С  
ладоня  
вести в  
ладони



1. Надавить лбом на ладонь и напрячь мышцы шеи; затем надавить затылком на ладонь. При каждом надавливании задержаться на 5-7 секунд. Повторить 2-3 раза.

2. Напрягая мышцы шеи, надавить левым виском на левую ладонь, а затем правым виском на правую ладонь. При каждом надавливании задержаться на 5-7 секунд. Повторить 2-3 раза.

3. Подбородок опустить к шее (яремной ямке). Повернуть медленно голову вправо, а затем влево (5 раз).

4. Голову слегка запрокинуть назад, преодолевая сопротивление, затем прижать к яремной ямке (5 раз).

5. При вдохе медленно повернуть голову вправо, при выдохе исходное положение, а затем повернуть влево.

*Внимание! Помните, что при шейном остеохондрозе запрещается совершать круговые вращения головой. Не рекомендуется заниматься при обострении болезни.*

6. При вдохе запрокинуть голову назад; поворачивая голову влево и вправо, постараться коснуться ухом плеча.

7. Скрестить пальцы на затылке, прижать голову к ладоням на 2-3 сек., локти у висков. Затем локти развести в стороны, стараясь лопатки свести вместе, а ладони оторвать от затылка (повторить 5 раз).



## НУЖЕН БЫЛ МНЕ ЭТОТ ГЕМОРРОЙ

Тридцать лет назад во время военной службы в Хабаровске я «нажил» приличный классический геморроидальный узел почти в конце (внутреннем) прямой кишки и две трещины ануса. Через год-полтора со своим геморроем и основной рекомендацией – «не поднимать предметов весом более пяти килограммов» я переехал из Хабаровска в Подмосковье. Мне было тогда 42 года.

На ближайшей диспансеризации (проводились они в армии ежегодно) я рассказал хирургу, что есть у меня болячка у «мадам сиди» и я строго соблюдаю рекомендацию – не поднимать более пяти килограммов веса.

Хирург поинтересовался прошлыми моими болезнями, травмами, питанием, стулом, ощущениями при резких движениях, подъеме каких-либо грузов вообще. Потом заставил принять стандартную в таких случаях позу, осмотрел, ощупал и сказал:

– Совет тебе дали хороший. Но ты его забудь. Судя по всему, он просто устарел. Делай отныне так: после дефекации каждый раз подмывайся холодной, нет, лучше ледяной водой, да так, чтобы защемило. На ночь ставь кружку кипяченой воды на полтора стакана – по твоей комплекции (во мне было тогда 79 кг) и утром, только встав, натошак спокойно ее выпивай. И поста-

райся с  
маемых  
И до  
– Чер  
Не бу  
процеду  
воду утр  
изрядно  
лезные л  
Развел в  
2,5-3 сот  
деревья.  
мый вес  
дадут, ид  
самого по  
ру бы вне  
70 лет...  
Могу е  
честным д  
рационе  
раза в год  
шицей. Э  
тонко, я  
заново его  
И, что  
юсь, нет-н  
варварски  
потаскаю  
раз) прием  
И на тебе  
знать анус  
более, мар  
гаю к свеч



райся ежемесячно в твоей домашней работе вес поднимаемых предметов увеличивать на один килограмм.

И добавил:

— Через год сделаем проверку.

Не буду больше расписывать, как и что. С этими процедурами я не расстаюсь и по сей день. Правда, воду утром я подогреваю, добавляя кипятка, пью ее изрядно теплой. Что касается грузов, я купил две железные лейки. Каждая с водой весит не менее 14 кг. Развел вблизи дома (в военном городке) огородик на 2,5-3 сотки. И сейчас поливаю растения, кустарники и деревья. Лейки позволили мне наращивать поднимаемый вес в течение года. Я и сегодня, когда воду не дадут, иду в насосную и несу две поливные лейки до самого порога подъезда дома, не отдыхая. И в квартиру бы внес, да надо открывать три двери. А мне уже за 70 лет...

Могу еще добавить к вышесказанному, чтобы быть честным до конца. Я стараюсь, чтобы в моем дневном рационе чаще были овощи и фрукты, каши. Два-три раза в год на 1,5-2 недели «сажаю» себя на чай с душицей. Эта трава комфортно слабит кишечник и очень тонко, я бы сказал, восстанавливает или организует заново его перистальтику.

И, что греха таить, я живой человек и иногда, каюсь, нет-нет, да и отнесусь к своему организму поварварски: перекопаю за день много земли на даче, потаскаю лейку с водой, пропущу утренний (да не один раз) прием воды, увлекусь деликатесами и т.д. и т.п. И на тебе — запорчик, он тут как тут. И даст о себе знать анус. Выкручиваюсь тем, что сделаю 2-3, иногда более, марганцевые (розовые) ванночки. Редко прибегаю к свечкам (обычно облепиховым). Так вот и живу.

**Виктор Михайлович АНДРЕЕВ,**  
г. Одинцово.



## ВИТАМИНЫ НА СТОЛЕ

Многие врачи утверждают, что весной необходимо принимать витамины. Но не всегда они есть дома, а в аптеку идти не хочется. Может быть, стоит использовать какие-то естественные продукты, в которых они содержатся?

Наталья Евсеева, г. Можайск, Московская область.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

— Действительно, весной и в начале лета наш организм переживает непростые времена — смена времен года совпадает с активной перестройкой внутренних сил, изменениями в иммунной системе, обмене веществ. Очень важно в этот период внимательно прислушаться к сигналам, которые подают вам собственный организм. Ведь очень часто это бывают сигналы бедствия.

Волосы нередко первыми подают SOS. Сухие, ломкие, тусклые, они свидетельствуют о том, что в рационе стало мало жиров, организму не хватает протеина, фолиевой кислоты, витамина B<sub>6</sub>, железа — веществ, участвующих в снабжении кожи головы кислородом. Катастрофическое выпадение волос, перхоть нередко связаны с низким уровнем железа и цинка в крови. Следует увеличить потребление постного мяса, морепродуктов, зелени. Волосы путаются, ломаются, становятся плоскими и тусклыми в случаях, когда им не хватает витамина С. Лучшее средство — цитрусовые.



Нередко весной начинает раздражать яркий свет, вы плохо видите в темноте или сумерках. В таких случаях необходимо увеличить в рационе продукты, содержащие витамин А, — рыбу, яйца, печень.

Кровоточащие десны свидетельствуют о недостатке витамина С. Один апельсин в день или стакан цитрусового сока избавят вас от этой напасти.

Потрескавшиеся губы, язвочки на языке сигнализируют о недостатке фолиевой кислоты, витаминов В<sub>2</sub> и В<sub>12</sub>. Рыба, цыплята, молоко, зеленые салаты помогут устранить воспаление во рту.

Сухая кожа красноречиво информирует о неправильной диете: вы мало едите продуктов, содержащих витамины группы В, протеин и минералы. Помогут цельнозерновой хлеб, цыплята, овощи.

Когда кожа шелушится, чешется, грубеет, необходимо срочно увеличить в рационе долю орехов, семечек, растительного масла, яиц, проращенных зерен пшеницы. Эти простые продукты помогут коже восстановить эластичность и здоровый вид.

Весенняя усталость — верный признак того, что ваш организм испытывает дефицит минералов, необходимых для превращения пищи в энергию. Незаменимые источники этих веществ — овощи с зелеными листьями, орехи, рис, морепродукты.

Если ваши ногти весной растут медленно, легко ломаются, расслаиваются, значит, нужно добавить в меню протеин, минералы — селен, железо и цинк, то есть потреблять больше постного мяса, бобовых, цитрусовых, цельнозернового хлеба.



## ЗУБЫ И СОЛЬ

**Стоматологи вынесли мне приговор: пародонтоз. Значит, надо зубы выдирать и ставить потом протезы. Я очень расстроена. Помогите, если можете. Вдруг есть какой-то другой способ для борьбы с пародонтозом, нехирургический?**  
**Зинаида Щербакова, г. Кострома.**

*Нашей читательнице отвечает врач из г. Сочи Василий Михайлович АНДРЕЕВ:*

— Я проработал в стоматологии 33 года. Занимался лечением зубов, хирургией, работал пародонтологом, протезистом. Накопил большой опыт в сохранении зубов и лечении пародонтоза.

Хочу обратить особое внимание на причины возникновения пародонтита:

1. Отсутствие жевательной нагрузки на зубы, начиная с молочных зубов (и с годами постоянных зубов).
2. Недостаточный уход за зубами.
3. Отложение зубного камня.
4. Использование всевозможных зубочисток и нитей.

Пародонтоз протекает бессимптомно, не вызывая никаких болей, может длиться годами до тех пор, пока зубы не начнут шататься, появляются увеличенные десневые карманы, в эти карманы и в межзубные промежутки откладываются остатки пищи и минеральные соли, последние затвердевают и превращаются в зубной камень, который своевременно надо удалять.



Без удаления зубного камня пародонтит не вылечить.

После удаления камня рекомендую начать лечение пародонтита (пародонтоза) самым доступным и дешевым средством — поваренной солью (мелкой).

Как же пользоваться солью? Зубную щетку смочите водой, щетиной касайтесь соли и начинайте массировать десны со всех сторон. Если появится кровь, не обращайтесь внимания, продолжайте массаж столько времени, сколько бы чистили пастами. Появится густая слюна, можете сплюнуть 1-2 раза, ополаскивать рот ничем нельзя. В итоге появится приятное пощипывание десен. Через 10-15 минут все ощущения исчезнут. Массаж делать один раз в день, желательно на ночь. Молодым людям, у которых нет кровоточивости, можно 2-3 раза в неделю.

Если страдаете кровоточивостью, делайте массаж в течение одного месяца ежедневно. Когда кровоточивость исчезнет, делайте это 2-3 раза в неделю. При воспалении десен и обильной кровоточивости массаж делать два месяца. Когда воспаление и кровоточивость исчезнут, 2-3 раза в неделю.

Как долго пользоваться солью? Всю оставшуюся жизнь 2-3 раза в неделю. Тогда у вас исчезнет запах изо рта, не будет откладываться зубной камень, отпадет нужда пользоваться зубочистками.



## ЭТИ ТЯЖЕЛЫЕ ЛЕГКИЕ

*В последнее время мой муж стал очень тяжело дышать. Врач поставил диагноз «эмфизема легких». Ответьте, пожалуйста, на мои вопросы: как вылечить от этого заболевания и насколько этот недуг опасен?*  
*Екатерина Гурова, г. Сергиев Посад.*

*На вопрос нашей читательницы отвечает врач-пульмонолог Артур Андреевич ВЕРИЧЕВ:*

— Эмфизема легких — патологическое расширение легких с уменьшением их подвижности, нарушением функций дыхания, газообмена и кровообращения. Название болезни происходит от греческого *emphysao* — «вдувать», «раздувать»; действительно, она сопровождается перерастяжением (раздуванием) легких и затрудненным выдохом.

Перерастяжение обусловлено потерей эластичности легочной ткани и нарушением архитектоники легких. Вследствие этих изменений в них образуются воздушные мешки, которые могут быть рассеяны по всему легкому или же располагаться преимущественно в центре его дольки.

Различают первичную (идиопатическую) эмфизему, развивающуюся без предшествующего заболевания легких, и вторичную (обструктивную) эмфизему — чаще всего осложнение хронического обструктивного бронхита. В зависимости от распространенности может быть диффузной (поражает все отделы легких) и очаговой.

Существуют разные формы заболевания, одни протекают легко, другие могут привести к смертельному исходу. Например, при спадении или хирургическом удалении части легкого оно растягивается, заполняя пустое пространство; в этих случаях возникает ком-



пенсаторная эмфизема, одна из наименее тяжелых форм заболевания.

Легкая его форма наблюдается и у пожилых людей, когда легочная ткань теряет эластичность в процессе старения.

При возникновении преград в воздухоносных путях в виде чужеродного тела или опухоли, а также при некоторых заболеваниях, например, бронхиальной астме, развивается обструктивная эмфизема. Самая тяжелая ее форма связана с хроническим обструктивным бронхитом. Хронический бронхит развивается обычно в возрасте от 30 до 60 лет и встречается у мужчин гораздо чаще, чем у женщин. В его развитии принимают участие, по-видимому, многие факторы, включая повторные инфекции, загрязнение воздуха и некоторые условия труда, связанные, например, с постоянным вдыханием угольной пыли или частиц асбеста и кремния. Большому риску подвергаются больные с бронхиальной астмой. Однако самый большой вклад в развитие хронического бронхита, а затем и эмфиземы, вносит курение.

На ранних стадиях эмфиземы главным симптомом служит одышка при физической нагрузке. Вначале она непостоянна и чаще проявляется зимой, затем уже в любое время года. В дальнейшем одышка возникает при малейшем физическом усилии и, наконец, может отмечаться и в покое. Губы и ногти становятся синеватыми, особенно после физической нагрузки; при дыхании больного слышны свистящие звуки или хрипы. Выдох удлиняется.

Типичные симптомы развившейся эмфиземы легких — бочкообразная грудная клетка, малая ее «подвижность» на вдохе, расширение межреберных промежутков, выбухание надключичных областей, ослабленное дыхание. Нередко больные производят выдох при сомкнутых губах, «пыхтят» при небольшой нагрузке или даже в покое. Первичная эмфизема чаще встречается у мужчин в среднем и молодом возрасте, при вторичной эмфиземе, более характерной для пожилого воз-



раста, развивается правосторонняя сердечная недостаточность – так называемое легочное сердце.

Больные хроническим бронхитом обычно длительно страдают кашлем с мокротой. У них часто повторяются инфекции дыхательных путей и простуды. В эти периоды значительно возрастает количество мокроты, нередко возникает затрудненное дыхание.

Рентгенологическое исследование грудной клетки больных обнаруживает переполнение легких воздухом и смещение диафрагмы вниз, а данные функционального исследования легких указывают на уменьшение количества воздуха, которое способен выдохнуть больной.

Диагностика основывается на клинической картине, данных рентгенологического обследования (низкое стояние диафрагмы, уменьшение ее подвижности, повышенная прозрачность легочных полей), а также данных исследования функции внешнего дыхания (спирография).

Лечение эмфиземы, как правило, не слишком успешно, поскольку к моменту обращения больного к врачу в легких обычно уже произошли необратимые изменения. Необходимо проводить лечение еще на стадии бронхита, до развития эмфиземы.

В первую очередь терапия включает в себя категорический отказ от курения. Нередко помогает и специальная дыхательная гимнастика, направленная на укрепление дыхательной мускулатуры, и обучение больного рациональному дыханию с максимальным участием диафрагмы. Тугое перетягивание живота позволяет придать диафрагме более правильное положение, способствующее более полному выдоху.

При инфекционных процессах и для их профилактики следует применять антибиотики. Используют и препараты, уменьшающие количество мокроты и разжижающие ее, что облегчает отхаркивание; вводят также вещества, расширяющие бронхи и снимающие спазм бронхальных мышц.

При значительной дыхательной недостаточности рекомендуют курсы кислородотерапии.

ЧТ  
ОБ

В популярн  
правленности  
тателей по ис  
целями. Это ра  
ных мазей, ко  
опыт показыва  
самом деле о  
средством.

Но хотелось б  
торы заметок по  
всего использова  
то их мнению, «  
взяла чистый э  
ный керосин»  
того керосина в  
ли применяют  
Все они получаю  
вобще говоря, по  
что осветительно  
Главное же в д  
тельно имеются с  
присадками, улуч  
Первая из них  
не позволяющ  
ерзать, превращ  
используются эт  
спирт, а так



## ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ «АВИАЦИОННОМ КЕРОСИНЕ»

*В популярной литературе оздоровительной направленности часто публикуются рекомендации читателей по использованию керосина с лечебными целями. Это разного рода настойки, рецепты различных мазей, компрессов и многое другое. Народный опыт показывает, что во многих случаях керосин на самом деле оказывается эффективным лечебным средством.*

Но хотелось бы обратить внимание на следующее. Авторы заметок полагают, что для указанных целей лучше всего использовать авиационный керосин, поскольку он, по их мнению, «наиболее чистый». Так прямо и пишут: «...взяла чистый авиационный керосин». Однако «авиационный керосин» — это жаргонное, сленговое выражение. Такого керосина в действительности не существует. В авиации применяются реактивные топлива различных марок. Все они получаются в результате переработки нефти и, вообще говоря, по своему составу мало отличаются от обычного осветительного керосина, всем хорошо знакомого.

Главное же в другом: в «авиационном керосине» обязательно имеются специальные добавки, называемые обычно присадками, улучшающие свойства топлива.

Первая из них — антиводокристаллизационная присадка, не позволяющая парам воды конденсироваться и замерзать, превращаясь в иней. В качестве этой присадки используются этилцеллозольв, тетрагидрофурфуриловый спирт, а также их смеси с метиловым спиртом.



Вторая обязательная присадка — антиокислительная. Чаще всего это так называемый попол, сложное по составу вещество, имеющее длинное и труднопроизносимое химическое название 2,6 ди трет бутил 4 метилфенол.

Третья по счету присадка — противозносная марки «К», представляющая собой многокомпонентную смесь различных химических веществ.

Все названные присадки — ядовитые для человека и животных вещества, что делает токсичным любое реактивное топливо. Правда, надо сказать, что процентное содержание присадок в топливе не очень велико, и поэтому, конечно, «авиационный керосин» нельзя считать сильнодействующим ядом, однако нанесение его на кожу, прием внутрь в любом виде нежелательны и могут привести к неблагоприятным последствиям для здоровья.

Если уж вы решили воспользоваться керосином как лекарством, следует использовать только обыкновенный керосин, который имеет торговое название «Керосин осветительный» и выпускается промышленностью в соответствии со стандартом ОСТ 3801407—86. Он бывает разных марок: КО—30, КО—25, КО—20. Различия между ними очень незначительно, и можно пользоваться любым из них. Эти керосины представляют собой чистые фракции нефти и не содержат токсичных добавок. Осветительный керосин продается в специализированных или хозяйственных магазинах; в больших городах чаще всего расфасованным в бутылки или в 2-5-литровые канистры.

В заключение следует сказать о рекомендациях очистки «авиационного керосина» путем промывки его горячей водой. Таким способом можно частично удалить из топлива только растворимые в воде антиводокристаллизационные присадки, другие же присадки в воде не растворяются и промывкой не могут быть удалены. Поэтому такая очистка малоэффективна.

**Юрий Георгиевич ГОРНУШКИН,**  
кандидат технических наук, доцент.  
Адрес: 600017 г. Владимир, ул. Березина, д. 2,  
кв. 3.

ЗА ИМ  
К ЧЕРНО

Уж сколько раз  
избавлений от бол  
мические средств  
щему же избавлят  
чась растениями.  
ние ими длится до  
победа, настояще  
лечебных свойств  
российском кустар  
мацевтических нау  
на НЕСТЕРОВА, сот  
академии имени И  
— одна из «героинь

Чего мы ждем п  
Щедрого солнца. Во  
и шавеля, чтобы зе  
ждем не дождемся,  
свои листочки. Пол  
залив кипятком, мы  
ароматный, такой це  
сказать, ни пером с  
того «напитка богов  
ний сезон, но и  
Да, любим  
да К сож



## ЗА ИММУНИТЕТОМ — К ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЕ

Уж сколько раз твердили миру, что стремительных избавлений от болезней не бывает, что фармакохимические средства лишь заглушают их. По-настоящему же избавляться от недугов можно, только лечась растениями. Пусть они действуют мягко и лечение ими длится долго, но зато это будет настоящая победа, настоящее избавление от недуга. Сегодня о лечебных свойствах черной смородины — любимом российском кустарнике — рассказывает доктор фармацевтических наук, профессор Ольга Владимировна НЕСТЕРОВА, сотрудник Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова. Черная смородина — одна из «героинь» ее докторской диссертации.

Чего мы ждем после длинной зимы? Во-первых, щедрого солнца. Во-вторых, нежных побегов крапивы и щавеля, чтобы зеленые щи сварить. В-третьих, мы ждем не дождемся, когда черная смородина выпустит свои листочки. Положив их в заварочный чайник и залив кипятком, мы через несколько минут пьем такой ароматный, такой целебный напиток, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Честное слово, с глотка этого «напитка богов» начинается не только новый летний сезон, но и обновляется жизнь.

Да, любима и популярна смородина в нашем народе! К сожалению, далеко не всегда используем мы ценные дары этого чудесного кустарника.



Сведения о черной смородине содержатся еще в трактатах XV-XVI веков.

Это многолетний ветвистый кустарник. Цветет смородина в мае-июне. Плоды созревают в июле-августе.

Дикорастущая черная смородина встречается почти по всей Европейской части России и Сибири, простираясь на востоке до Енисея, а восточнее него замещается сибирским подвидом. Растет по берегам рек и ручьев, во влажных лесах, ольшаниках, на окраинах болот и сырых лугов, часто образуя небольшие заросли. Если вы нашли смородиновый куст в дикой природе, какое счастье! Можно рядом с ним долго простоять, лакомясь ягодами.

О том или ином растении часто говорят: «Это кладовая витаминов». Так вот о черной смородине можно сказать более весомо: «Это кладовая витаминов и кладовая здоровья».

Ягоды смородины содержат витамины В, провитамин А (каротин до 3 мг%), сахара, пектиновые вещества, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, витамин Р, витамины группы К, каротин. Черная смородина богата солями калия, содержит соли фосфора и железа. Листья содержат фитонциды, магний, марганец, серу, серебро, медь, свинец, эфирное масло и витамин С (250 мг%).

Что же касается витамина С, то здесь черная смородина — лидер среди других растений. Плоды ее превосходят практически все отечественные ягодные и плодовые культуры. Причем для обеспечения суточной потребности в аскорбиновой кислоте человеку достаточно съесть 15-20 ягод. Для сравнения приводим некоторые цифры: витамин С содержится в черной смородине до 400 мг%, в красной — 30 мг%, в белой — 5 мг%.

С лекарственной целью используют ягоды и листья черной смородины. Ягоды собирают в период их полной зрелости. Сушку производят в специальных сушилках или русской печи. Листья можно собирать в различные периоды вегетации.



Смородину едят как в сыром виде, так и в виде варенья и пасты. Черная смородина широко применяется как источник витамина С и Р в питании здорового человека, так и при многих заболеваниях, когда повышается потребность организма в витамине.

Надо тонизировать сердечно-сосудистую систему? Ешьте черную смородину. Подверглись инфекционному заболеванию? Ешьте смородину! У вас есть склонность к кровотечениям и кровоизлиянию? И здесь смородина не помешает. При гастритах, язве желудка, ахилии, энтеритах тоже принимают свежий сок из ягод, пьют его по 2-3 рюмки 3 раза в день или употребляют отвар и кисель из смородины.

Водный настой листьев черной смородины способствует выделению из организма избытка мочевой и щавелевой кислот, поэтому служит хорошим средством при ревматизме и подагре. Пейте ежедневно по 1/2 литра 5%-ного настоя листьев, и здоровье вернется.

Рекомендуется использовать плоды и листья черной смородины как поливитаминное, противовоспалительное и мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

В народной медицине отвар из листьев черной смородины в виде горячего чая применяют при кожных заболеваниях, при заболеваниях мочевого пузыря, при ревматизме и простуде, при камнях в почках, как мочегонное. Сок из ягод — хорошее средство при заболевании верхних дыхательных путей.

Ягоды входят в состав витаминных сборов. Вот две конкретные рекомендации.

Рецепт витаминного напитка. Заварить 1 столовую ложку черносмородиновых плодов в стакане кипящей воды. Принимать по 1/2 стакана несколько раз в день.

Мочегонное средство. По 1 столовой ложке плодов принимать 3 раза в день.

Полезные свойства плодов смородины сохраняются и в домашних заготовках. И все же плоды смородины используются не полностью! Дело в том, что семена черной смородины содержат уникальный по жирокис-



логному составу липидный комплекс, в состав которого входит редкая линоленовая кислота, поступающая в организм только с растительной пищей в незначительных количествах, но по несомой биологической функции не имеющая себе равных. Линоленовая кислота — пусковое звено в цепи биохимических реакций, формирующих иммунитет человека! Единственный раз в жизни человек получает эту чудо кислоту сполна когда сосет мамину грудь. Именно в грудном молоке линоленовой кислоты предостаточно.

И эта ценная жирная кислота зачастую понапрасну выбрасывается вместе с жомом плодов черной смородины, остающимся после приготовления желе и сока!

А жом выбрасывать не надо, это же настоящее богатство для нашего организма, для здоровья. Надо его подсушить и залить растительным маслом в соотношении 1:10, после чего выдержать в течение 10 дней. По их прошествии можно сказать, что вы получили черносмородиновое масло. У него необычный цвет зеленовато-бурого оттенка. Его можно использовать как ранозаживляющее, противовоспалительное средство при различных кожных заболеваниях, воспалительных процессах ЖКТ. Используют смородиновое масло и вагинально в гинекологической практике.

Прекрасные результаты даст применение черносмородинового масла в косметических целях. Рецепт прост нанесите масло на очищенное лицо после паровой ванночки.

И еще небольшой совет. Для того, чтобы достичь максимального эффекта при разжевывании свежих плодов черной смородины, запивайте их растительным маслом. Оно облегчит полное всасывание линоленовой кислоты. Не забудьте пропорцию: если съели 1 стакан плодов, то 1 чайная ложка растительного масла будет кстати.

ГИ

БИЧ



Николай ГРОМОВ,  
кандидат медицинских наук

# ГИПЕРТОНΙΑ – БИЧ ЦИВИЛИЗАЦИИ



Одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы – гипертоническая болезнь. Ее жертвы хорошо знают, что основным признаком этого коварного недуга служит стойкое повышение артериального давления. Иногда гипертоники именуют бичом западной цивилизации, усматривая в ее причинах бешеный темп жизни, постоянные стрессы, малоподвижный образ жизни – все те «прелести», которые постоянно испытывают жители мегаполисов и экономически развитых стран. Врачи давно подметили, что в сельской местности, где значительно меньше различных раздражителей, где чистый воздух, лес и поле – гипертония распространена несравнимо реже, чем в городах. Высокие цифры артериального давления довольно долго не вызывают неприятных ощущений; только иногда больные жалуются на головную боль, мелькание мушек перед глазами или головокружение. Лишь беспристрастный тонометр-аппарат для измерения артериального давления – способен зафиксировать опасные изменения в организме. Дело в том, что, несмотря на кажущуюся безобидность, гипертоническая болезнь одна из самых частых причин острого нарушения мозгового кровообращения и инфаркта миокарда. Гипертоническая болезнь предшествует инфаркту в 25-75 процентах случаев, тогда как в целом среди населения она встречается не более чем в 10 процентах. У 90 процентов умерших от гипертонической болезни на вскрытии обнаруживается выраженный коронаросклероз. Нередко гипертоническая болезнь прекрасно соседствует с сахарным диабетом, который также принадлежит к заболеваниям, предрасполагающим к развитию инфаркта, что объясняется главным образом нарушением жирового обмена.

## СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

Чтобы лучше представить себе механизм появления артериальной гипертонии, вспомним све-



## дения о строении сердечно-сосудистой системы человека.

Сердце представляет собой полый мышечный орган размером с кулак взрослого человека. Это своего рода мотор, предназначенный для многолетней безостановочной перекачки крови по сосудам. Полость сердца разделена на четыре камеры: два предсердия и два желудочка. Предсердия выполняют роль резервуаров, а желудочки — насоса. Кровь, обогащенная кислородом, из легких поступает в левое предсердие, а кровь из тканей — в правое предсердие. Сердце взрослого человека в нормальных условиях сокращается 60-80 раз в минуту, прогоняя за это время до пяти литров крови.

Кровеносные сосуды проникают во все ткани организма. Сосуды, по которым кровь от сердца течет к другим органам, называются артериями. По венозным сосудам кровь возвращается к сердцу. Самый большой по диаметру кровеносный сосуд — аорта выходит из левого желудочка. От нее отходит огромное число артерий. По мере проникновения в ткани их диаметр становится все меньше. Артерии переходят в артериолы и, наконец, в капилляры, через стенки которых происходит обмен веществ между кровью и тканями.

Различают три круга кровообращения: большой, малый и коронарный, обеспечивающий кислородом непосредственно сердце. Большой круг кровообращения начинается в левом желудочке и заканчивается в правом предсердии, служа для доставки кислорода и питательных веществ всем органам и тканям тела и удаления из них продуктов обмена и углекислого газа. Малый, или легочный, круг кровообращения начинается в правом желудочке сердца и заканчивается в левом предсердии. Благодаря этому важному звену системы кровообращения в легких происходит обогащение крови кислородом. Происходит этот процесс следующим образом: правый желудочек выталкивает венозную кровь в легкие, где происходит очищение крови от углекислого газа и насыщение ее кислородом.



Из легких ярко-алая кровь поступает в левое предсердие, затем в левый желудочек, откуда под давлением выталкивается в аорту. Далее кровь направляется по сосудам в ткани и органы, по дороге отдавая кислород, становясь все темнее цветом. По венозной системе кровь вновь возвращается в правое предсердие, а оттуда в правый желудочек — цикл кровообращения завершен.

Однако и само сердце нуждается в кислороде и питательных веществах. Нормальную работу сердца обеспечивает поток крови, идущий по сосудам, названным старыми анатомами коронарными, поскольку они подобно короне венчают сердце сверху (в переводе с латыни *corona* означает «венец» или «корона»). Отходящие от них ветви напоминают гирлянду. Слева располагается ствол левой коронарной артерии и ее ветви — передняя межжелудочковая и огибающая. Справа располагается правая коронарная артерия, основная ветвь которой проходит вдоль правого предсердия, а крайняя ветвь — по передне-боковой поверхности правого желудочка. С противоположной стороны сердца находится задняя межжелудочковая ветвь правой коронарной артерии. Этот круг кровообращения также называется коронарным или третьим.

Коронарные артерии образуют коридоры, по которым проходит кровь, обеспечивающая сердце кислородом и питанием. Потребность сердца в кислороде определяется его работой. Чем интенсивнее оно сокращается, тем выше его потребность в живительном кислороде. Один из важнейших показателей работы сердца как насоса — сердечный выброс — количество крови, выбрасываемой левым желудочком в одну минуту.

Артериальное давление повышается, когда по той или иной причине кровеносные сосуды суживаются, затрудняя тем самым прохождение через них крови. Ток крови, идущей от сердца, в таких случаях, должен преодолевать увеличенное сопротивление стенок сосудов. При этом усилия сердца значительно возрастают, так как приходится проталкивать кровь в сосуды при



большим сопротивлением. В конечном счете такая усиленная работа ведет к увеличению мышечной массы левого желудочка — его гипертрофии. Но с ростом мышечной ткани резко возрастает и потребность миокарда в живительном кислороде. Коронарные сосуды, доставляющие кровь в сердечную мышцу, со временем перестают справляться с этой задачей, и у больного развивается сердечная недостаточность, способная обернуться бедой — острым инфарктом миокарда.

## СПОКОЙСТВИЕ, ЕЩЕ РАЗ — СПОКОЙСТВИЕ...

Именно эти слова в критических ситуациях говорил Карлсон, который живет на крыше. Проказливый толстяк прав: ничто так не способствует появлению гипертонической болезни, как эмоциональные встряски и переживания.

Понятие артериальная гипертензия, обозначающая стойкое повышение артериального давления, возникло еще в позапрошлом веке. В России это состояние стали называть гипертонической болезнью, а в западноевропейских странах и США более распространен другой термин — «эссенциальная гипертензия» или «первичная артериальная гипертония». По решению Всемирной организации здравоохранения термины «эссенциальная гипертензия» и «гипертоническая болезнь» были признаны синонимами.

В основе патологических механизмов, ведущих к развитию этого серьезного заболевания, лежит несколько пусковых факторов, наиболее значимым из которых врачи не без оснований считают нервно-эмоциональный компонент. Эмоции, душевные переживания даже у здоровых людей, как правило, сопровождаются повышением артериального давления. Что же касается человека, заболевшего гипертонией, то даже самая незначительная перебранка в общественном транспорте или производственный конфликт способны вызвать у него резкий «скачок» артериального давления.



При этом оно остается на высоких цифрах намного дольше, чем у здорового человека. Более того, повторение на протяжении нескольких месяцев или лет стрессовых ситуаций, вызывающих повышение артериального давления, неминуемо ведет к возникновению гипертонической болезни.

Развитию этого недуга способствует и гуморальный, или гормональный, механизм регуляции кровяного давления (посредством выделяемых в кровь активно действующих гормональных веществ). Центральная роль в такой регуляции принадлежит почкам. При гипертонической болезни происходит задержка в организме хлорида натрия — поваренной соли, выведение которого почками при гипертонии уменьшается. Учеными экспериментально доказано, что избыток соли в организме вызывает артериальную гипертензию, тогда как устранение излишков «белого яда» понижает кровяное давление. Гуморальный фактор включается в начальную фазу заболевания и с течением времени начинает играть все более значительную роль в поддержании артериального давления на высоком уровне. В отличие от нервных механизмов гуморальное влияние оказывает более длительные сдвиги в регуляции сосудистого тонуса, в результате чего высокие цифры артериального давления остаются более устойчивы и хуже поддаются лечению.

Отечественным ученым-медикам принадлежит одно из ведущих мест в изучении происхождения и лечения гипертонической болезни. Большой вклад в развитие представлений о механизме происхождения гипертонии внес Григорий Федорович Ланг. Он открыл, что основные пусковые факторы повышения артериального давления — это функциональные нарушения, выражающиеся в усилении сокращения артериол всего организма. На раннем этапе кровоснабжение органов и тканей остается на достаточном уровне благодаря рефлекторному усилению работы левого желудочка, приводящему к повышению «центрального артериального давления» и ускорению тока крови через суженные



артериолы. Лишь в поздних фазах болезни к функциональным изменениям сосудов присоединяются органические поражения в виде артериосклерозов, которые постепенно становятся важнейшим поддерживающим фактором высокого давления. Наиболее опасные изменения сосудов при гипертонической болезни происходят в артериях головного мозга, сердца и почек. Врачи говорят о четкой связи между гипертонической болезнью и атеросклерозом. Часто эти два процесса сочетаются, появляется коронарная недостаточность с типичными приступами стенокардии, причиной которой служит атеросклероз артерий, а гипертония способствует их появлению. Больных начинают беспокоить одышка при физической нагрузке, а позднее и по ночам в виде приступов сердечной астмы с кашлем.

В более поздние периоды болезнь отягощается недостаточностью правого сердца, увеличивается печень, появляются отеки, в моче определяются следы крови, белок, азотистые шлаки. Соответственно поражению почек развиваются и симптомы поражения глазного дна.

Исследования последних лет подтвердили, что при стойкой гипертонии обязательно происходят серьезные нарушения функций не только высших отделов центральной нервной системы, но и периферической нервной системы и даже костной ткани, где отмечаются уплотнения вследствие гемодинамических нарушений.

Немалую роль в возникновении гипертонической болезни также играют наследственные факторы, возраст, индивидуальные особенности обмена веществ, болезни почек и желез внутренней секреции (надпочечников, щитовидной железы, гипофиза). Эти данные полностью подтверждаются клиническими симптомами и течением гипертонической болезни.

Медиками давно замечено, что чем выше степень эмоциональной нагрузки в работе, чем более склонен человек к стрессам и переживаниям, тем чаще он становится жертвой гипертонической болезни. Неудивительно, что гипертоники чаще люди энергичные, деятельные, волевые, и болезнь у них возникает вследст-



ние постоянного перенапряжения, нервного переутомления. Доказано, что молодые люди, склонные к бурным эмоциям, оказываются более предрасположены к гипертонии, чем их более хладнокровные сверстники.

## БАРОМЕТР ДЛЯ НАШИХ СОСУДОВ

Когда сердце сокращается, происходит продвижение крови по сосудам. При этом кровь с определенным давлением воздействует на стенку артерий. Это давление и называется артериальным. Оно характеризуется двумя показателями, измеряемыми в миллиметрах ртутного столба (мм рт.ст.). Верхнее значение называется систолическим давлением, определяющим усилие, с которым сердце при сокращении выталкивает кровь в сосуды. Нижнее значение называют диастолическим давлением. Оно показывает давление в артериальных сосудах в то время, когда сердце находится в расслабленном состоянии — диастоле. У здоровых молодых людей нормальные цифры артериального давления составляют 120/80 мм рт.ст.

Артериальное давление — величина чрезвычайно изменчивая. Даже незначительная физическая нагрузка, эмоциональное напряжение, выкуренная сигарета влияют на этот показатель. Какие цифры артериального давления можно считать нормальными, а когда начинается гипертоническая болезнь, — этот вопрос пациенты часто задают врачам. Попробуем ответить на него. Итак, начнем по порядку. Артериальное давление повышается, когда кровеносные сосуды суживаются, затрудняя тем самым прохождение крови. Ток крови, идущей от сердца, в таких случаях должен преодолевать увеличенное сопротивление стенок сосудов. Большинство врачей считают артериальное давление высоким, если систолическое давление превышает 140 мм рт.ст., а диастолическое — 90 мм рт.ст. При этом измерение давления должно проводиться как ми-



минимум три раза подряд через 2-3 минуты. Выделяют три стадии высокого артериального давления.

I. 160/100 - 180/110 мм рт. ст.

II. 180/110 - 200/120 мм рт. ст.

III. Свыше 200/120 мм рт. ст.

На любом уровне повышенного артериального давления больного могут подстерегать самые серьезные осложнения — инсульт, кровотечения из носа, нарушения питания миокарда. Гораздо легче предупредить эти опасные осложнения, чем вылечить их. Для этого необходимо регулярно измерять артериальное давление с помощью достаточно несложного аппарата, называемого тонометром. Больным гипертонической болезнью необходимо взять за правило измерять артериальное давление по крайней мере два раза в день — утром и вечером. При этом крайне важно соблюдать все правила методики измерения АД. Они несложны, и после небольшой практики каждый пациент может на несколько минут стать почти настоящим доктором. Итак, попробуем освоить методику определения артериального давления. Манжету тонометра аккуратно накладывают на плечо. Затем с помощью резиновой груши нагнетают воздух до тех пор, пока давление в ней не превысит артериальное и манжета не сдавит плечо настолько, чтобы перекрыть кровоток в плечевой артерии. Затем воздух из манжеты постепенно выпускают и с помощью стетоскопа или фонендоскопа (слуховая трубка) выслушивают шумы (тоны Короткова), вызванные прохождением крови по артерии. Первые услышанные пульсирующие звуки соответствуют систолическому (максимальному давлению). Цифры на шкале тонометра, при которых эти звуки исчезают, показывают уровень диастолического давления.

- Измерение производится в положении пациента лежа, сразу после пробуждения, или сидя. Это особенно важно учитывать у пожилых лиц и больных сахарным диабетом из-за склонности к ортостатической гипотензии.

- Систолическое АД определяется по появлению I



тона, диастолическое — по полному исчезновению тонов.

- АД измеряется 3 раза с промежутком 2–3 мин. Из полученных данных выбирается наименьшее.

## «НЕМОЙ УБИЙЦА» ПОДКРАЛСЯ НЕЗАМЕТНО

Гипертонию не зря называют «немой убийцей». Нередко это заболевание долгие годы не обнаруживает себя, чтобы проявиться роковым осложнением — острым нарушением мозгового кровообращения — инсультом...

И все-таки гипертоническая болезнь, как и любая другая, имеет некоторые характерные признаки, позволяющие своевременно поставить правильный диагноз. Остановимся на клинических симптомах: вначале периодически повышается артериальное давление, со временем оно становится стойким и определенным. Появляются головные боли, головокружения, мелькание «мушек» перед глазами, нарушается сон, появляются сердцебиения, общая слабость. Пульс становится твердым и напряженным.

Как мы уже говорили, течение гипертонической болезни делится на три стадии. Впервые гипертония определяется практически в любом возрасте. Иногда высокие цифры артериального давления обнаруживают при диспансеризации у школьников, но чаще жертвами этого недуга становятся люди, перешагнувшие тридцатилетний рубеж.

Первая стадия (легкая) характеризуется подъемами артериального давления в пределах 160-180/95-105 мм рт. ст. Этот уровень неустойчив, во время отдыха постепенно нормализуется. Беспокоят боль и шум в голове, плохой сон, снижение умственной работоспособности. Изредка — головокружение, кровотечения из носа. Стадия II (средняя) — более высокий и устойчивый уровень артериального давления (180-200/105-115 мм рт. ст. в покое). Нарастают головные боли и в области сердца, головокружения. Возможны гипертонические кризы (в



ческие кризы (внезапные и значительные подъемы АД). Появляются признаки поражения сердца, центральной нервной системы (преходящие нарушения мозгового кровообращения, инсульты), изменения на глазном дне, снижение кровотока в почках. Стадия III (тяжелая) — более вероятны возникновения сосудистых катастроф (инсульты, инфаркты). Цифры артериального давления достигают 200-230/115-130 мм рт. ст., самостоятельной нормализации его не бывает. Такая нагрузка на сосуды вызывает необратимые изменения в деятельности сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, аритмии), мозга (инсульты, энцефалопатии), глазного дна (поражение сосудов сетчатки — ретинопатии), почек (понижение кровотока в почках, снижение клубочковой фильтрации, хроническая почечная недостаточность).

### ТРИ СТАДИИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

- Первая стадия:
  - **Фаза А** повышается эпизодически после эмоциональных нагрузок и других факторов.
  - **Фаза Б** — транзиторная, когда артериальное давление повышается периодически и могут возникать гипертонические кризы.
- Вторая стадия:
  - **Фаза А** — неустойчивая. Артериальное давление все время повышено, но уровень его неустойчив. Беспокоят головные боли, головокружения, сердцебиения, появляются болевые ощущения в области сердца. Нередко бывают гипертонические кризы, спазмы сосудов.
  - **Фаза Б** — устойчивая. Гипертонические кризы протекают тяжело; развиваются изменения в сосудах глазного дна и в сердечной мышце.
- Третья стадия:
  - **Фаза А** — компенсированная. Функции по-



чек. Артериальное давление головного мозга наруше-  
ны не должно

**Фаза Б** — компенсированная. Развиваются  
тяжелые нарушения органов — почек, сердца,  
сосудов. В результате что приводит к инсуль-  
там, инфарктам миокарда, ухудшению зрения  
и т.д.

Течение гипертонической болезни у многих боль-  
ных осложняется гипертоническими кризами — резким  
подъемом артериального давления. Для ранних стадий  
гипертонической болезни характерны кризы, связан-  
ные с выбросом в кровь адреналина. Клинически они  
проявляются дрожью, сердцебиением, головной болью,  
общим возбуждением. Длится криз от нескольких ми-  
нут до нескольких часов. После криза отмечается по-  
лиурия. Кризы второго типа, вызванные выбросом но-  
радреналина, встречаются на поздних стадиях гипер-  
тонической болезни. Они проявляются сильной голо-  
вной болью в затылочной области, тошнотой, рвотой,  
«летающими мушками» перед глазами, темными пятна-  
ми, иногда непродолжительной слепотой. В целом эти  
жалобы называют синдромом гипертонической энце-  
фалопатии. Во время криза может развиваться наруше-  
ние мозгового кровообращения преходящего характе-  
ра или мозговой инсульт, инфаркт миокарда, сердеч-  
ная астма. Криз продолжается от нескольких часов до  
нескольких суток.

Наклонность к кризам особенно свойственна боль-  
ным с неврозами. Такие больные высокочувствитель-  
ны к резким изменениям погодных факторов. У жен-  
щин кризы возникают на фоне гормональных расст-  
ройств, обычно сочетающихся с симптомами климак-  
терического невроза.

### МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ...

Врачи утверждают, что начинать лечить гиперто-  
ническую болезнь надо задолго до того, как стрел-  
ка тонометра пересечет критические цифры. Сего-

дня  
лич  
тов,  
ный

Ем

дома по  
табл

сван

поук  
спеца ди

створ

три  
ком

0,2 в, со

ных рау

0,0  
зол

ая 2 м

тыт по о

щ третий

— доводя

ю тера

ют до

к ре нед

л 0,05-0,1

ф против

деречно

ьном ск

дациперс

мя для л

ей кроме

часто

льные

лее

ской



дня в арсенале медиков имеется значительное количество самых разнообразных групп медикаментов, которые позволяют успешно бороться с коварным недугом.

Еще лет тридцать назад неизменным атрибутом домашней аптечки в доме у больного гипертонией были таблетки раунатина, дибазола, папаверина.

Сегодня популярность этих ветеранов несколько поуменилась, но многие больные «со стажем» не спешат отказываться от привычных средств.

Дибазол обычно принимают по 0,02-0,005 г по два — три раза в день в течение 3-4 недель. Часто его прием комбинируют с папаверином, который принимают по 0,2 г с той же частотой. Существует и комбинированный препарат — папазол, выпускаемый в таблетках по 0,03 г. Для купирования гипертонического криза дибазол вводят внутримышечно по 5 мл 1 %-го раствора.

Большой популярностью пользовались и препараты, приготовленные на основе алкалоидов, содержащихся в корнях многолетнего кустарника раувольфии — раунатин и резерпин. Раунатин принимают по следующей схеме: одна таблетка, содержащая 2 мг препарата на ночь; на второй день принимают по одной таблетке два раза в день после еды; на третий день — три таблетки. За неделю общую дозу доводят до пяти таблеток в день. После достижения терапевтического эффекта дозу постепенно снижают до одной таблетки в день. Курс лечения три-четыре недели.

Резерпин принимают по 0,05-0,1 мг два-три раза в день после еды. Резерпин противопоказан при органических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, брадикардии, церебральном склерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

В настоящее время для лечения больных с артериальной гипертензией кроме традиционных спазмолитических средств часто используются более эффективные лекарственные средства. Рассмотрим некоторые из них, наиболее широко применяющиеся при терапии гипертонической болезни:



1. Диуретики (мочегонные).
2. Антагонисты кальция.
3. Блокаторы бета-адренорецепторов или бета-блокаторы.
4. Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ).
5. Вазодилататоры (сосудорасширяющие препараты).

В мировой медицинской практике принята «ступенчатая» терапия гипертонической болезни. На начальных этапах болезни врачи предпочитают использовать какую-то одну группу медикаментов: бета-блокаторы, антагонисты кальция, ингибиторы АПФ или диуретики. Постепенно увеличивая дозу препарата, можно добиться хорошего терапевтического эффекта: снижения диастолического артериального давления до 90 мм рт. ст. и ниже, или на 10 процентов от исходного. Таким образом, первая ступень лечения артериальной гипертензии предполагает использование только одного гипотензивного препарата. На второй ступени, при неэффективности какого-то одного препарата, подбирают комбинацию из двух или трех лекарственных средств, обладающих различным механизмом действия. Даже названия многих лекарств, используемых для лечения гипертонической болезни, способны вызвать священный трепет у самого невозмутимого человека, далекого от медицины. Поэтому попробуем хотя бы в общих чертах рассказать о механизме лечебного действия основных групп гипотензивных препаратов.

**Внимание: самостоятельное применение препаратов — опасно! Схема лечения должна быть выработана врачом!**

### Диуретики

Мочегонные препараты, усиливающие выделение мочи и тем самым уменьшающие объем циркулирующей по сосудам крови.

**Тиазидовые диуретики.**

Гипотензивное действие тиазидовых диуретиков вызвано усилением выведения из организма натрия и воды



и вследствие этого уменьшения объема циркулирующей крови, снижения сердечного выброса; кроме того, имеет значение уменьшение отека сосудистой стенки. Они хорошо всасываются в желудочно-кишечном тракте, поэтому назначаются во время или после еды один или два раза в первой половине дня. Продолжительность гипотензивного эффекта 18—24 часа. При лечении рекомендуется диета, богатая калием и с пониженным содержанием поваренной соли.

Гипотиазид выпускается в таблетках по 25 и 100 мг. Начальная доза — 100 мг в сутки, затем при наличии удовлетворительной реакции, продолжают курс лечения поддерживающей дозой, составляющей 25 мг в сутки. При приеме гипотиазида, как и других препаратов этой группы, надо быть осторожным с дозами сердечных гликозидов — возможна их передозировка!

Арифон в дополнение к мочегонному эффекту обладает также способностью расширять периферические сосуды. В драже содержится 2,5 мг препарата. Тиазидовые диуретики сохраняют кальций в организме, поэтому их можно применять при остеопорозе, но при подагре и сахарном диабете от их употребления лучше воздерживаться.

#### *Калийсберегающие мочегонные препараты.*

Калийсберегающие мочегонные препараты уменьшают артериальное давление за счет снижения объема жидкости, находящейся в организме больного, что ведет к снижению общего периферического сопротивления сосудов. Как видно из названия этой группы диуретиков, они не выводят из организма калий, потеря которого может привести к серьезным нарушениям сердечного ритма, что особо опасно у больных ишемической болезнью сердца, перенесших острый инфаркт миокарда.

Альдактон или спиронолактон принимают по 50-100 мг в сутки. Способен вызывать диспептические расстройства, сонливость, нарушения менструального цикла.

Триамтерен, известный ранее как триампур, назначают по 0,05-0,1 г в день после завтрака и обеда. При



приеме этого препарата помните, что он повышает чувствительность кожи к солнечному свету. Поэтому даже после непродолжительного пребывания на солнце может появиться покраснение, зуд или ожог.

Верошпирон в настоящее время для лечения гипертонии используется редко, так как при длительном приеме он вызывает нарушение пищеварения, а у людей пожилого возраста может привести к развитию гинекомастии, огрублению голоса, сильной головной боли. Принимают по 25-100 мг в сутки за два-четыре приема. При улучшении состояния дозу постепенно снижают.

### *Петлевые диуретики.*

Свое название эти препараты получили по той причине, что механизм их действия в основном локализуется в участке почечных канальцев, называемом «петлей Генде». Это сильные мочегонные препараты, они вызывают быстрый, но непродолжительный эффект. Их гипотензивный эффект выражен значительно меньше, чем у тиазидовых препаратов, а увеличение дозы сопровождается обезвоживанием. К ним быстро наступает привыкание, поэтому их применяют при острых состояниях: отек легких, гипертонический криз.

Фуросемид обычно принимают по 40 мг один раз в день. Для внутривенного введения применяется лазикс в той же дозировке.

Урегит — препарат этакриновой кислоты. В одной таблетке содержится 50 мг кислоты. Обычно назначают по одной таблетке в день после завтрака.

Чтобы диуретики не нарушали сон, следует принимать лекарство утром, после завтрака; если вы принимаете препарат несколько раз в день, последний прием должен быть не позднее 6 часов вечера.

### **Антагонисты кальция**

Лекарства этой группы препятствуют поступлению ионов кальция в мышечные клетки сердца и артерий. Это приводит к расширению артериальных сосудов,



уменьшению силы сердечных сокращений, а значит, и снижению систолического артериального давления. Антагонисты кальция также применяют при лечении стенокардии, при выраженных загрудинных болях и при некоторых нарушениях сердечного ритма. Различают антагонисты кальция первого и второго поколения.

Препараты первого поколения применяются в виде быстрорастворимых таблеток, как правило, для купирования гипертонического криза. Это связано с тем, что длительный прием приводит к их накоплению в организме. Такое перенасыщение проявляется покраснением кожных покровов лица, шеи, головной болью, запорами. Нередко испытав все «прелести» побочных реакций лекарства, больной отказывается их принимать. Более того, антагонисты кальция первого поколения увеличивают риск инфаркта миокарда и внезапной смерти в четыре раза. Поэтому по экстренным показаниям врачи рекомендуют ограничиться приемом нифедипина под язык.

Антагонисты кальция второго поколения отличаются более длительным действием (12-24 часа) после однократного приема. Это капсулы с двухфазным выделением действующего вещества. Перед приемом нужно проверить целостность капсулы. Если она нарушена, то препарат выделяется в кишечник быстрее, чем нужно. Капсула может быть повреждена при движении по желудочно-кишечному тракту или вообще застрять при стриктуре пищевода. Эти препараты противопоказаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся нарушением всасывания (болезнь Крона).

Капсулы Дильрен — 300 мг (одна капсула) принимают один раз в сутки в одно и то же время. Амлодипин или Норваск — по 10 мг один раз в сутки. После приема внутрь препарат хорошо всасывается и достигает максимального уровня в крови через 6-12 часов.

Необходимо помнить, что препараты накапливаются в течение 7-10 дней после начала приема и гипотензивный эффект наступает через 14 дней.

Антагонисты кальция противопоказаны при: бере-



менности. Хронической сердечной недостаточности, синусовой тахикардии, экстрасистолии, редком пульсе (брадикардии).

Если вы пропустили прием лекарства в привычное время, то постарайтесь принять его как можно скорее. Однако, если при этом настало время принимать следующую дозу, то забудьте о пропущенной таблетке или капсуле и вернитесь к обычной схеме приема лекарства. Помните: ни в коем случае нельзя удваивать разовую дозу!

### Блокаторы бета-адренорецепторов, или бета-блокаторы

Основными показаниями к назначению этой группы препаратов считаются стенокардия, артериальная гипертония и нарушения ритма сердца. Бета-блокаторы изменяют ответ органов и тканей, имеющих бета-адренорецепторы (например, сердце), на нервные импульсы и циркулирующие в крови биологически активные вещества — катехоламины. В результате препараты этой группы снижают работу сердца и тем самым уменьшают его потребность в кислороде. Гипотензивный эффект достигается за счет уменьшения сердечного выброса и снижения повышенного тонуса центральной нервной системы. Бета-блокаторы нормализуют сердечный ритм при некоторых видах аритмий, снижают частоту сердечных сокращений. Низкое периферическое сосудистое сопротивление, обусловленное приемом бета-блокаторов, поддерживает гипотензивный эффект в течение длительного времени (до 10 лет) при приеме достаточных доз. Привыкания к бета-блокаторам не наступает. Стабильный гипотензивный эффект наступает через 2-3 недели.

Побочные действия бета-блокаторов проявляются брадикардией, атриовентрикулярной блокадой, нарушением половой функции у мужчин, кроме того, при приеме препаратов этой группы могут возникнуть сонливость, головокружение, слабость.

**Бета-блокаторы противопоказаны при бра-**

дикардии  
тельной и  
сахарном

Один из  
ров — ана  
тельно, поэ  
бета-блота  
индивидуал  
и пульса. О  
резкое прек  
отмены»: ре  
дечный при

### Ингибит

Ингибито  
блокируют  
активный а  
живающим  
носятся кап  
Каптопри  
Принимают  
АПФ проти  
ных заболе

### ПОБЕЖД

И все-т  
нать с из  
ты, реж  
требле  
табака

Для с  
курор  
ры, i  
мале  
сини  
алл



дикардии менее 50 уд./мин., тяжелой дыхательной недостаточности, язвенной болезни, сахарном диабете, беременности.

Один из наиболее распространенных бета-блокаторов — анаприлин (обзидан). Действует непродолжительно, поэтому нужно принимать 4-5 раз в сутки. Дозы бета-блокаторов всегда подбираются врачом строго индивидуально под контролем артериального давления и пульса. Отменять препарат надо постепенно, так как резкое прекращение приема может вызвать «синдром отмены»: резкий подъем артериального давления, сердечный приступ.

### Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ)

Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента блокируют превращение неактивного ангиотензина I в активный ангиотензин II, который обладает сосудосуживающим эффектом. К препаратам этой группы относятся каптоприл, клофелин, энап, козаар и др.

Каптоприл (капотен) — выпускается по 5 или 50 мг. Принимают строго по назначению врача. Ингибиторы АПФ противопоказаны при беременности, аутоиммунных заболеваниях, почечной недостаточности.

### ПОБЕЖДАЕТ ТОТ, КТО ХОЧЕТ ПОБЕДИТЬ!

**И все-таки лечение гипертонии необходимо начинать с изменения образа жизни, нормализации диеты, режима сна и отдыха, отказа от неумеренного потребления спиртных напитков и полного отказа от табака.**

Для больных в I и во IIА стадии показаны санаторно-курортное лечение и физиотерапевтические процедуры, направленные на укрепление нервной системы. Немаловажный аспект лечебного процесса при гипертонии — правильный режим питания, так как значительная часть гипертоников страдает избыточным весом. Американские врачи доказали, что уменьшение



массы тела на 1 кг ведет к снижению артериального давления на 2-3 мм.

Гипертоническая болезнь и атеросклероз сопровождаются увеличением содержания липидов в крови. Особо негативно роль принадлежит холестерину. Тем не менее, несмотря на свои отрицательные качества, холестерин необходим для выработки гормонов. Поэтому он непременно должен присутствовать в организме, но в строго определенных пропорциях. Врачи считают нормой содержания холестерина в пределах 3,5–5,5 ммоль/л. Чтобы не перейти опасный рубеж, полезно знать, какие продукты особенно богаты холестерином. Основным источником признан яичный желток — 35%. Мясо, курица, рыба дают еще 35 процентов холестерина. При потреблении молочных продуктов содержание холестерина увеличивается еще на 15%. Для ориентира приведем цифры, указывающие на содержание этого коварного жира: яичный желток содержит около 300 мг холестерина, а 100 г мяса — только 100 мг.

К числу продуктов с высоким содержанием холестерина относятся креветки, крабы, раки, моллюски, а также мясные субпродукты: печень, мозги, сердце, почки. Настоящая кладовая холестерина — это зернистая икра, мороженое, твердые сорта сыров, сливочное масло и кулинарный жир.

Злоупотребление белковой пищей также способствует повышению артериального давления, особенно если не ограничено употребление поваренной соли, которая при белковом голодании такого вредного влияния не оказывает. Избыточное потребление натрия приводит к потере калия. Каждая клетка в человеческом организме охраняет свой запас калия и стремится не пропускать в цитоплазму хлористый натрий. Известно, что сопротивляемость организма к различным вредным воздействиям огромна, но необходимо облегчить ему эту задачу. Такие продукты, как курага, бананы, абрикосы, персики, черника, вишня, малина, капуста, печеный картофель, рис, богатые содержанием калия, могут быть весьма полезными.



Для улучшения вкуса при малосолевой диете пищу полезно подкислять соком лимона, клюквы. Разрешается есть перец, лук, горчицу, хрен, кориандр, укроп, чеснок при атеросклерозе и гипертонической болезни необходимо употреблять по одному — два зубчика два дня подряд, затем сделать перерыв на два-три дня. Особенно полезен чеснок весной и осенью, когда погода способствует распространению различных инфекционных заболеваний.

Помидоры, огурцы, молоко, различные фруктовые и овощные соки всегда должны быть желанными гостями в вашем рационе. Отварное мясо, рыбу, дичь рекомендуется есть не чаще трех раз в неделю. Необходимо помнить, что у вегетарианцев гипертоническая болезнь и атеросклероз встречаются реже, но и долгожителей среди противников мясной пищи почти нет. Отсюда напрашивается логический вывод: для правильного режима питания лучше периодически чередовать молочно-растительную и мясную пищу.

Количество потребляемой жидкости должно определяться индивидуально: если нет отеков, то пить можно до двух литров в день. Таким образом, ограничения в диете идут преимущественно по пути уменьшения количества поваренной соли и борьбы с перееданием.

Нередко можно услышать мнение некоторых «экстремалов» от медицины, что алкоголь полезен для сосудов. На самом деле алкогольное опьянение лишь провоцирует возникновение нарушений сердечного ритма и резкие скачки артериального давления, особенно ощутимые наутро после веселого застолья.

При гипертонической болезни и атеросклерозе необходимы регулярные занятия лечебной физкультурой. Под влиянием физических упражнений уравновешиваются процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, усиливаются рефлекторные связи, улучшаются обменные процессы, улучшается кровообращение, укрепляется сердечная мышца, нормализуется газообмен в легких. Наиболее полезны упраж-



нения, при которых происходят ритмические сокращения больших групп мышц. Это быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание. Достаточную нагрузку обеспечивает энергичная пятикилометровая прогулка продолжительностью в 40-50 минут.

Людям с малоподвижным образом жизни, пожилым лучше начинать ходьбу или с ежедневных подъемов пешком по лестнице, постепенно увеличивая нагрузку. Например, в возрасте 50 лет ходьбу начинать с дистанции два-три километра, постепенно наращивая темп и длительность движения.

Самое главное условие занятий — систематичность. Перерыв в одну-две недели ведет к полному исчезновению оздоровительного эффекта. Поэтому важно продолжать занятия в любых условиях, в любой сезон, в любую погоду.

## ЛЕКАРСТВА ИЗ ОГОРОДА

Кроме многочисленных лекарственных препаратов, продаваемых в аптеках за весьма немалые деньги, существует немало проверенных средств из «зеленой аптеки», дающих хороший эффект при лечении гипертонии.

Для приготовления лечебных настоев используют почти те же ингредиенты, что и при атеросклерозе, с обязательным использованием сушеницы болотной, боярышника кроваво-красного, бессмертника и донника. При склонности у больных к отекам 5-6 г смеси заваривают 200 мл кипятка и принимают по 40 мл четыре раза в день за 10-15 минут до еды.

Настой травы омелы белой применяют при атеросклерозе и гипертонической болезни. Один стакан выпивают в течение дня глотками. Длительность лечения три-четыре недели. В качестве поддерживающей терапии настой травы омелы белой принимают по одной столовой ложке два-три раза в день.

Настой цветков боярышника принимают по 0,5 стакана два раза в день. Настойку боярышника назнача-



ют по 20-40 капель три раза в день до еды. Особенно показана она при склонности к тахикардии.

Выраженное гипотензивное и успокаивающее действие оказывает экстракт травы пустырника. Настой пустырника принимают по одной столовой ложке три-четыре раза в день.

### Лекарственные сборы:

1. Трава сушеницы болотной 15,0  
Донника лекарственного 20,0  
Хвоща полевого 20,0  
Астрагала шерстистоцветкового 20,0

Одну столовую ложку настоя принимать два раза в день.

2. Цветки боярышника 15,0  
Трава хвоща полевого 15,0  
Трава омелы белой 15,0  
Листья барвинка малого 15,0  
Трава тысячелистника 30,0

Стакан настоя принимать глотками в течение дня.

3. Мята перечная (листья) 20,0  
Полынь горькая (травы) 20,0  
Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0  
Липа сердцевидная (цветки) 20,0  
Крушина ольховидная (кора) 20,0  
Принимать по одному стакану утром.

4. Шлемник байкальский (корни) 20,0  
Пустырник обыкновенный (травы) 15,0  
Мята перечная (травы) 10,0  
Сушеница болотная (травы) 15,0  
Шиповник коричневый (плоды) 15,0  
Почечный чай (травы) 15,0  
Ромашка аптечная (цветки) 10,0

Принимать в виде настоя по 1/3 стакана три раза в день.

5. Рябина черноплодная (плоды) 15,0  
Морковь посевная (плоды) 10,0  
Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0



Валериана лекарственная (корень) 15,0

Хвощ полевой (травы) 10,0

Василек синий (травы) 10,0

Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0

Шлемник байкальский (корни) 15,0

Принимать в виде настоя по 1/3 стакана три раза в день.

Кроме того, врачи-фитотерапевты рекомендуют больным гипертонией делать теплые ножные или общие лечебные ванны из настоя следующих трав: боярышника, душицы, березы, цветков липы, шалфея, чабреца и шишек хмеля по 10 г каждого ингредиента на две ванны. Все указанные растения заваривать 3 л кипятка, парить 2-3 часа, процедить в наполненную водой ванну (область сердца не должна быть покрыта водой). Ванну принимать от 5 до 15 минут после гигиенического душа. Такие ванны оказывают противоспазматическое действие и показаны при гипертонии и экстракардиальных заболеваниях.

Кроме употребления настоев и ванн, при гипертонической болезни весной и осенью можно воспользоваться рецептом старых врачей и применять пиявки: при кардиальной форме — на область сердца, при церебральной — за уши по 4-6 пиявок.

При недостаточно хорошей работе почек, при плохих анализах мочи необходимо чередование настоев: один день принимать настой растений от гипертонической болезни, другой — от заболеваний почек или печени.

Нормализация режима жизни, питания, индивидуальная физкультура с обтиранием всего тела летом холодной водой, зимой и осенью — теплой, ванны из лекарственных растений, массаж (по показаниям) и употребление настоев из правильно и разумно подобранных лекарственных трав позволят вылечить или ограничить развитие гипертонической болезни.



## ХОСПИС – ДОМ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Заболевание раком приносит людям длительные физические и духовные страдания. Для оказания помощи больным, которые находятся на последней стадии различных онкологических заболеваний, в Москве открыты специализированные медико-социальные учреждения – хосписы.

О специфике таких стационаров нашему корреспонденту рассказал главный врач хосписа № 4 Алексей Иванович МАРТЫНОВ.

– Алексей Иванович, расскажите, пожалуйста, об истории хосписа.

– Сегодняшние принципы работы хосписов, создававшихся для облегчения страданий в основном раковых больных на поздних стадиях развития болезни, берут свое начало еще в раннехристианской эре. Зародившись вначале в Восточном Средиземноморье, идея хосписов достигла Латинского мира во 2-й половине IV века н.э., когда римская матрона Фабиола открыла приют для паломников и больных. С этого времени множество монашеских орденов прилагали значительные усилия, чтобы выполнить заповедь из притчи об овцах и козлах – накормить алчущего, напоить жаждущего, принять странника, одеть нагого, посетить больного или узника. Эти принципы были основой благотворительной деятельности, распространившейся по всей Европе.

Обычно первые хосписы располагались вдоль до-



рог, по которым проходили основные маршруты христианских паломников. Они были своего рода домами призрения для истощенных или больных людей.

Слово «хоспис», этимологически не связанное со смертью, в более поздние периоды получило ряд неожиданных значений, перекликающихся с целями и задачами сегодняшнего хосписа. Латинское слово *hospes* первоначально означало «гость». Но в позднеклассические времена значение его изменилось. Оно стало обозначать также хозяина, а слово *hospitalis*, прилагательное от *hospes*, означало «гость-принимый, дружелюбный к странникам». Хотя большинство раннехристианских хосписов заботилось в большей мере о душевном покое своих гостей, они прикладывали все усилия, чтобы заботиться о теле, считали их паломниками на важном пути, пути духовного совершенствования. Конечно, первые хосписы не были созданы специально для ухода за умирающими, однако, без сомнения, пациенты были окружены заботой и вниманием до конца.

Первое употребление слова «хоспис» в применении к уходу за умирающими появилось лишь в 19-м веке. К этому времени некоторые из средневековых хосписов стали домами призрения для престарелых. Большая часть работы перешла к «больницам», врачи которых занимались только больными, имеющими шансы на выздоровление. Безнадёжно больные пациенты могли уронить авторитет врача. Они доживали свои дни почти без всякой медицинской помощи в домах призрения.

Начало философии современного хосписного движения положила встреча английского социального работника Сесилии Сандерс и летчика Давида Тасма с неоперабельной формой рака. Они много разговаривали о том, что могло бы помочь ему прожить остаток жизни достойно, о том, как, освободив умирающего от боли, дать ему возможность примириться с собой и найти смысл своей жизни и смерти.

С начала 1980-х годов идеи хосписного движения начали распространяться по всему миру.



В России первый хоспис появился в 1990 году в Санкт-Петербурге. А в 1997 году открылся первый московский хоспис. В настоящий момент в Москве функционируют 4 хосписа. А всего в России сейчас действуют 45 хосписов.

— Насколько актуальна в социальном плане работа хосписа?

— Наша работа, несомненно, актуальна, ведь иначе рабелных больных в больницах не держат и отправляют домой умирать. А часто пациент нуждается и в лекарственном обеспечении, и в своевременном уходе, и в психологической помощи. Если говорить о нашем Северо-Восточном округе, то у нас 300 онкологических больных IV стадии. На данном этапе хоспис рассчитан на 30 человек.

Правда, нужно отметить, что пациент с последней стадией ракового заболевания — не обязательно инвалид. Многие работают едва ли не до последних дней своей жизни. Они полностью работоспособны, их не мучают боли. Из вышеупомянутых 300 больных только 100 человек нуждаются в наркотиках для снятия болевого синдрома. Очень большую работу проделывают наша выездная амбулаторная служба и поликлиническое звено. Часть забот о пациентах берет на себя служба социальной защиты населения.

— Из чего складывается работа хосписа? Чем может помочь медицина в том случае, когда человек безнадежно болен?

— Если нельзя вылечить, это не значит, что помощь медиков больше не требуется. Напротив, профессиональная врачебная и сестринская помощь очень нужна в этот период жизни человека. Без грамотного лечения симптомов, сопровождающих неизбежное развитие заболевания, без надлежащего сестринского ухода больного ждут страдания, которых можно избежать. Хоспис обеспечивает смертельно больного человека не только профессиональной помощью в лечении симптомов болезни, квалифицированной сестринской помощью, но



и оказывает психологическую и духовную поддержку больным, их родственникам и близким.

Помощь психологов очень нужна нашим пациентам. И я объясню — почему. В онкологии до сих пор не решен вопрос, открывать ли пациенту правду о состоянии его здоровья, а иногда они и сами не желают знать. Человек до последнего надеется, а мы, естественно, этой надежды у него не отнимаем. Наш принцип таков: человек сам выбирает — знать ему свой диагноз или нет. Родственники знают правду всегда, но часто даже они не хотят с этим мириться. Работа психолога заключается в том, чтобы помочь людям вести борьбу за жизнь до последнего дня, до последнего часа.

Как я уже говорил, в нашем учреждении работает выездная амбулаторная служба. Специалисты выезжают на дом к пациентам, если есть необходимость в наблюдении, назначении дополнительных препаратов. Если поликлиника не справляется с обезболиванием больного, онкологи могут самостоятельно нам позвонить, и мы практически в тот же день берем этих пациентов на себя. Если пациент нуждается в обезболивающих средствах, таких больных мы сразу госпитализируем.

Иногда бывают ситуации, что в истории болезни выставлена II стадия, а по телефонному разговору бригады врачей с родственниками становится ясно, что состояние резко ухудшилось, например, после операции. После обследования уже можно ставить даже IV стадию, и такие больные берутся под наше наблюдение и госпитализируются при необходимости.

Работа хосписа финансируется из бюджета города, но у нас нет проблем ни с персоналом, ни с лекарственными обеспечением, ни с перевязочными материалами.

Нам немного проще, чем другим городским стационарам. Медсестрам нет необходимости везти человека на обследование, операцию, делать массу анализов. Это высвобождает время, которое полностью посвящается нашим пациентам. И если в городской больнице на мед-



сестру приходится, скажем, около 30 больных, то у нас — только 10 человек. В каждой смене работают еще и две санитарки.

— Как вы сказали, у многих онкологических больных бывает ярко выраженный болевой синдром. Что вы предпринимаете для снятия болей? Как решается проблема привыкания к сильнодействующим обезболивающим средствам?

— Для снятия болевых симптомов, сопровождающих течение болезни, мы применяем наркотические препараты. Но привыкания подобная терапия не вызывает. По статистике, наркотическая зависимость может возникнуть примерно у 5% наших больных. Это объясняется тем, что боль все «берет» на себя. Если здоровому человеку, чтобы стать наркоманом, достаточно 2-3 инъекций, то у больного все компенсируется болью.

— Бывают ли случаи, что пациенты отказываются от госпитализации, хотя объективно в ней нуждаются?

— Такая проблема существует, но по той причине, что человек не видел наших условий. Как только пациент приезжает к нам как бы «на экскурсию», а это можно сделать в любой момент, он меняет свое решение.

Посещения для родственников и друзей разрешены круглосуточно, родные могут остаться ночевать, могут приехать поздним вечером. В палате живут максимум четыре человека. Если просят, мы можем кого-то объединить в одной комнате, кого-то расселить, если, например, не сошлись характерами. В каждой стоят холодильники, телевизоры. В отличие от давно построенных городских стационаров это здание — новый проект, в комнатах все предусмотрено для удобства наших больных. Даже транспортировать лежачего больного, например, в душ для нашего медицинского персонала вообще не составляет труда. Двери широкие, душевая комната очень просторная. На пластиковом кресле-каталке человека завозят в душ, он раздевается и моется прямо на кресле.



Пациенты ходят в своей домашней одежде. Ведь у нас не больница, у нас дом. Если человек хочет привезти из дома свою подушку, игрушку, одежду, у нас все это возможно.

Мы стараемся создать для наших больных почти домашнюю атмосферу, выполнять пожелания и просьбы. Ведь хоспис для этого и строился, чтобы последние дни своей жизни человек провел достойно.

— Где пациент может получить направление в ваш стационар?

— В первую очередь такое направление дает участковый онколог. Ухудшение состояния может наступить буквально в течение суток. Все участковые онкологи уже осведомлены о работе нашего учреждения и напрямую связываются с выездной бригадой по телефону. Для госпитализации необходим минимум документов: выписка из истории болезни по поводу предварительного лечения, которая у таких больных, как правило, уже на руках, и направление из поликлиники — от онколога или терапевта. Мы принимаем больных и из других округов, в которых еще нет хосписов. В будущем планируется создать хосписы в каждом округе Москвы.

— Если у больного нет прописки в Москве, может ли он получить разрешение на госпитализацию в столичный хоспис?

— Все проблемы разрешимы. Если человек не прописан в Москве, нужно получить направление из департамента здравоохранения. Мы спрашивали у родственников наших больных, которые обращались в департамент, никаких вопросов не возникало.

А вот кого у нас нет и не будет — это платных пациентов. Изначально одна из заповедей хосписного движения гласит, что за рождение и за смерть нельзя брать деньги. В давние времена хоспис образовывался как последний приют для тех, кто не сможет ни за что заплатить. Ведь тем, кто пришел сюда, уже не так много времени осталось...



Мы бы приняли благотворительную помощь, но пациенты, видимо, еще не созрели. Нам помогает префектура Северо-Восточного округа, такие благотворительные организации, как «Красный крест».

— Какова должна быть психология врача, сотрудника хосписа? Ведь морально очень тяжело работать с умирающими людьми. Не ожесточает ли ежедневный контакт со смертью?

— Как только мы замечаем, что появляется грубость, невнимание к пациентам, обычно это бывает у младшего медперсонала, мы тут же расстаемся с такими сотрудниками. У нас уже было три случая: с одной медсестрой мы расстались по нашей инициативе, а две ушли сами.

В основном люди приходят к нам на работу сознательно, зная, что их ждет. Многие прошли через это сами, например, умер кто-то из родственников, причем необязательно от онкологического заболевания. Приходят те, кому это близко и знакомо, кто может сострадать и сопереживать.

Конечно, есть проблема привязанности сотрудников хосписа к пациентам, которые все равно рано или поздно уйдут из жизни. Ведь мы стараемся создать дружелюбную, почти домашнюю атмосферу. Часто медицинская сестра заходит к больному просто побеседовать, как с близким другом. И, конечно, когда люди так сходятся, терять человека очень трудно. Мы проводим с персоналом беседы, объясняем, что, к сожалению, это жизнь, и никто не уйдет от смерти, какова бы ни была причина.

Еще при трудоустройстве мы открыто рассказываем обо всех трудностях и специфике работы. Если человек почувствовал, что может не справиться, он больше не приходит. А остаются работать те, кто может с этим грузом на душе жить и работать.

— Как вы относитесь к проблеме эвтаназии? Не высказывали ли ваши пациенты желания умереть?

— Лично я всегда был против. Как бы тяжело ни



было самому пациенту и его родным, наверно, это все-таки дело Господне решать, сколько осталось жить.

Наши пациенты не хотят умереть, потому что они не страдают от болевых синдромов. Обеспечить достойное пребывание в стационаре — наша основная задача. Люди, попадая в хоспис, ценят каждую минуту своей жизни.

Онкологические больные проходят через несколько стадий психологической адаптации. Сначала полное отрицание, «почему это случилось именно со мной», «за что?», потом полная истеричность ко всему, затем наступает жесточайшая депрессия и апатия. Но философы говорят, что чем ближе к смерти, тем он становится мудрее, и в конце концов больной смиряется.

— Вы упоминали Заповеди хосписа. Не могли бы вы подробнее рассказать о них?

— Да, конечно.

1. Хоспис — не дом смерти. Это достойная жизнь до конца. Мы работаем с живыми людьми. Только они умирают раньше нас.

2. Основная идея хосписа — облегчить боль и страдания как физические, так и душевные. Мы мало можем сами по себе и только вместе с пациентом и его близкими мы находим огромные силы и возможности.

3. Нельзя торопить смерть и нельзя тормозить смерть. Каждый человек живет свою жизнь. Мы лишь попутчики на этом этапе жизни пациента.

4. За смерть нельзя платить. Как и за рождение. Если пациента нельзя вылечить, это не значит, что для него ничего нельзя сделать. То, что кажется мелочью, пустяком в жизни здорового человека — для пациента имеет огромный смысл.

5. Пациент и его близкие — единое целое. Будь де-ликатен, входя в семью. Не суди, а помогай.

6. Пациент ближе к смерти, поэтому он мудр, узри его мудрость.



8. Каждый человек индивидуален. Нельзя навязывать пациенту своих убеждений. Пациент даст нам больше, чем мы можем дать ему.

9. Репутация хосписа — это твоя репутация.

10. Не спеши, приходя к пациенту. Не стой над пациентом — посиди рядом. Как бы мало времени ни было, его достаточно, чтобы сделать все возможное. Если думаешь, что не все успел, то общение с близкими ушедшего успокоит тебя.

11. Ты должен принять от пациента все, вплоть до агрессии. Прежде чем что-нибудь делать — пойми человека, прежде чем понять — прими его.

12. Говори правду, если пациент этого желает и если он готов к этому. Будь всегда готов к правде и искренности, но не спеши.

13. «Незапланированный» визит не менее ценен, чем визит «по графику». Чаще заходи к пациенту. Не можешь зайти — позвони; не можешь позвонить — вспомни и все-таки ... позвони.

14. Хоспис — дом для пациентов. Мы — хозяйева этого дома, поэтому: переобуйся и вымой за собой чашку.

15. Не оставляй свою доброту, честность и искренность у пациента — всегда носи их с собой.

16. Главное, что ты должен знать, что ты знаешь очень мало.

— Алексей Иванович, и последний вопрос: чудеса случаются?

— Бывают ошибки диагноза. Если диагноз поставлен верно, то чудес не бывает. Выздоровление онкологических больных возможно только на ранних стадиях, если вовремя сделана операция и проведено соответствующее лечение. Но, вероятно, мы многого еще не знаем.

*Беседу вела*  
**Дина МОСКВИЧЕВА.**



## КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ?

Каждый день несколько часов мы проводим в позе сидя. А многие ли знают, как нужно сидеть правильно? Школьные уроки давно забыты, на работе много дел, а дома в мягком кресле тем более не хочется об этом вспоминать... Однако правильно сидеть не так уж сложно. Йоги считают, что при желании этому может научиться каждый. Нужно только запомнить несколько простых правил.

— Ну, теперь давайте стул, — хладнокровно сказал Бендер. — Вам, я вижу, уже надоело его держать.

— Не дам! — взвизгнул Ипполит Матвеевич.

(И. Ильф и Е. Петров. «12 стульев»)

Стулья давно стали привычной частью нашего бытия и нашей культуры. Мы даже не думаем, можно ли без них обойтись. Интересно, что в странах Востока, например, в Индии и Тибете, люди до сих пор ими не пользуются, так что человек, сидящий на стуле, кажется им странным и необычным. Вот как, например, описывает свои впечатления тибетский монах, впервые увидевший европейца:

«Дом гудел, как встревоженный улей. Слуги беспрестанно разносили подушки. В Тибете не пользуются стульями. Мы сидим на подушках. Спальное ложе также набирается из необходимого числа подушек. Нам это кажется более удобным, чем стулья, кресла и кровати.

Человек был явно не в своем уме: он сел на какую-то деревянную подставочку с четырьмя ножками, свесил ноги и стал ими болтать. Позвоночник у него наверняка был искривлен, потому что он прислонил-



ся к двум поперечинам, закрепленным сзади сиденья. Глядя на этого человека, я проникся к нему горячим состраданием: одежда ему не шла, писать он не умел, да еще не умел сидеть как следует — опирался спиной о какие-то подпорки и размахивал ногами. Человечек суетился, клал одну ногу на другую и снова снимал ее». (Лобсанг Рампа. «Третий глаз»).

В этой истории верно подмечены характерные ошибки при сидении: нет опоры для ног, заваливание на спинку стула, поза «нога на ногу». Йоги считают, что когда мы сидим на стуле, мы нерационально расходуем свою энергию. Ведь ноги в позе сидя практически не работают, однако они продолжают потреблять энергию на поддержание постоянной готовности к ходьбе. Тут-то и вспоминаются восточные люди, которые сидят со скрещенными ногами, и йоги в позе лотоса.

Специалисты-медики тоже уверяют нас, что долгое сидение на стуле в неправильной позе ослабляет мышцы спины и поясницы, вызывает нарушение кровообращения ног, что нередко приводит к остеохондрозу и радикулиту. К счастью, проблема не столько в самом стуле, сколько в том, как на нем сидеть.

Как же правильно сидеть на стуле?

**Высота стула.** Когда мы сидим, ноги должны прочно стоять на полу, опираясь на обе стопы (пятки на полу). Высота стула должна соответствовать вашему росту. Поэтому удобнее всего будет сидеть, когда она примерно равна длине голени. Если стул низкий, можно положить на него плотную подушку (или пару ненужных книг), если высокий — можно поставить под ноги скамеечку. Если высота стула регулируется, еще лучше: это поможет переключать нагрузку, разгружая уставшие мышцы.

**Опора на сидалищные бугры.** Огромное значение имеет устойчивая опора в тазовой области. Йоги называют ее «фундаментом» нашей позы. Глубина сидения должна составлять от  $\frac{1}{3}$  до  $\frac{2}{3}$  длины бедер. Сидя, опирайтесь на бедра и сидалищные бугры — это две небольших косточки в нижней части таза, сразу за бе-



драми (рис.1). Именно они служат опорой при сидении, которая не дает нам опрокинуться назад. Поэтому, если вы правильно опираетесь на сидалищные бугры, спинка стула вам не понадобится. При этом сохраняется и естественный прогиб в пояснице (поясничный лордоз). Если же поясницу согнуть, опора из-под сидалищных бугров уходит, и вас тут же начинает тянуть назад на спинку стула. Вся поза рушится и устойчивость исчезает. Помните, что спина не должна быть слишком мягкой, иначе вы не сможете опираться на сидалищные бугры. Положите на стул что-нибудь мягкое — и проблема решена.



Рис. 1

**Правильная осанка.** Сидя на стуле, важно помнить о правильной осанке. На рис.2 основные ее элементы обозначены стрелками. Сидя на краю стула, слегка подтяните живот и приподнимите грудную клетку, раскройте плечи. Кстати, подтянутый живот очень хорошо влияет на фигуру и здоровье, помогает он и улучшить пищеварение. Чуть подтяните на себя подбородок. Это помогает распрямить шейный отдел позвоночника (можно проверить на ощупь) и вытянуть его вверх. Можно представить, как будто вас тянут вверх за макушку головы (как на рис. 2). Осталось найти равновесие в этой позе и отпустить лишние напряжения, ведь для **поддержания правильной позы не требуется никаких усилий.**

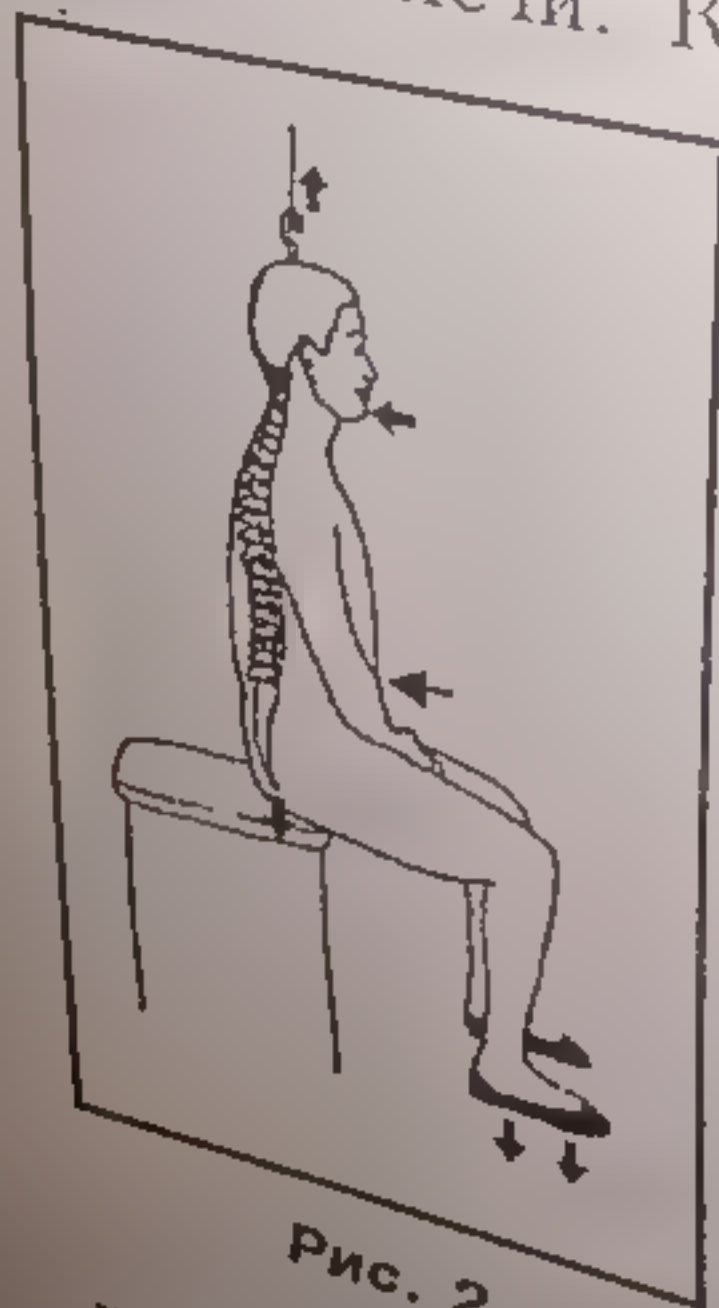


Рис. 2

Чтобы при чтении не опускать голову и не сгибать спину, поставьте на стол подставку, которая будет поддерживать книги вертикально на нужной высоте. Тогда вам не придется сутулиться. Нужно ли опираться на спинку стула? По мнению



йогов, спинка стула далеко не всегда помогает нам расслабиться; она только создает нам проблемы. Привычка часто откидываться назад ведет к неправильному распределению нагрузки вдоль позвоночника. В результате — боли в спине, быстрая усталость, излишнее напряжение, зажатость, нервозность и даже неправильное положение внутренних органов. Поэтому лучше сидеть, не опираясь на спинку. Если это невозможно (в машине, транспорте) или, например, вы очень устали, то опирайтесь на спинку только в *нижней части позвоночника* и в тазовой области, чтобы в пояснице сохранялся естественный прогиб. Если высота спинки стула регулируется, поставьте ее так, чтобы опора была не выше поясницы. Можно положить сзади небольшую подушку или тонкий валик. Опирайтесь на спинку стула только тогда, когда вы сильно устали. И если есть возможность, лучше отдохните лежа.

**Привыкание к неправильной позе.** Нередко на работе или дома мы подолгу сидим в неправильной позе. Например, сидя за столом, поворачиваемся к телефону или компьютеру и долго остаемся в такой «скрученной» позе. Ноги стоят на месте, а корпус много раз поворачивается или наклоняется — и все в одну сторону. Это очень вредно и может привести к сколиозам и другим нарушениям осанки. Помните, что йоги всегда делают наклоны и скрутки симметрично в обе стороны. Поможет передвижной вращающийся стул. Если же его нет, лучше встать и, поменяв позу, полностью повернуться в нужную сторону.

**Сидя за компьютером.** Работая на клавиатуре, старайтесь, чтобы запястья рук лежали на столе. Локти к бокам не прижимайте, а расставьте их слегка в стороны, под углом не менее 90°. Время от времени отдыхайте от монитора: посмотрите вдаль, давая отдых глазам.

**Перемена позы.** Сидя на стуле, старайтесь почаще менять положение ног, включая бедра — лучше всего через каждые 15-20 минут. Под столом должно быть достаточно места, чтобы вы могли свободно сгибать и разгибать ноги, перемещать их вперед и в стороны.



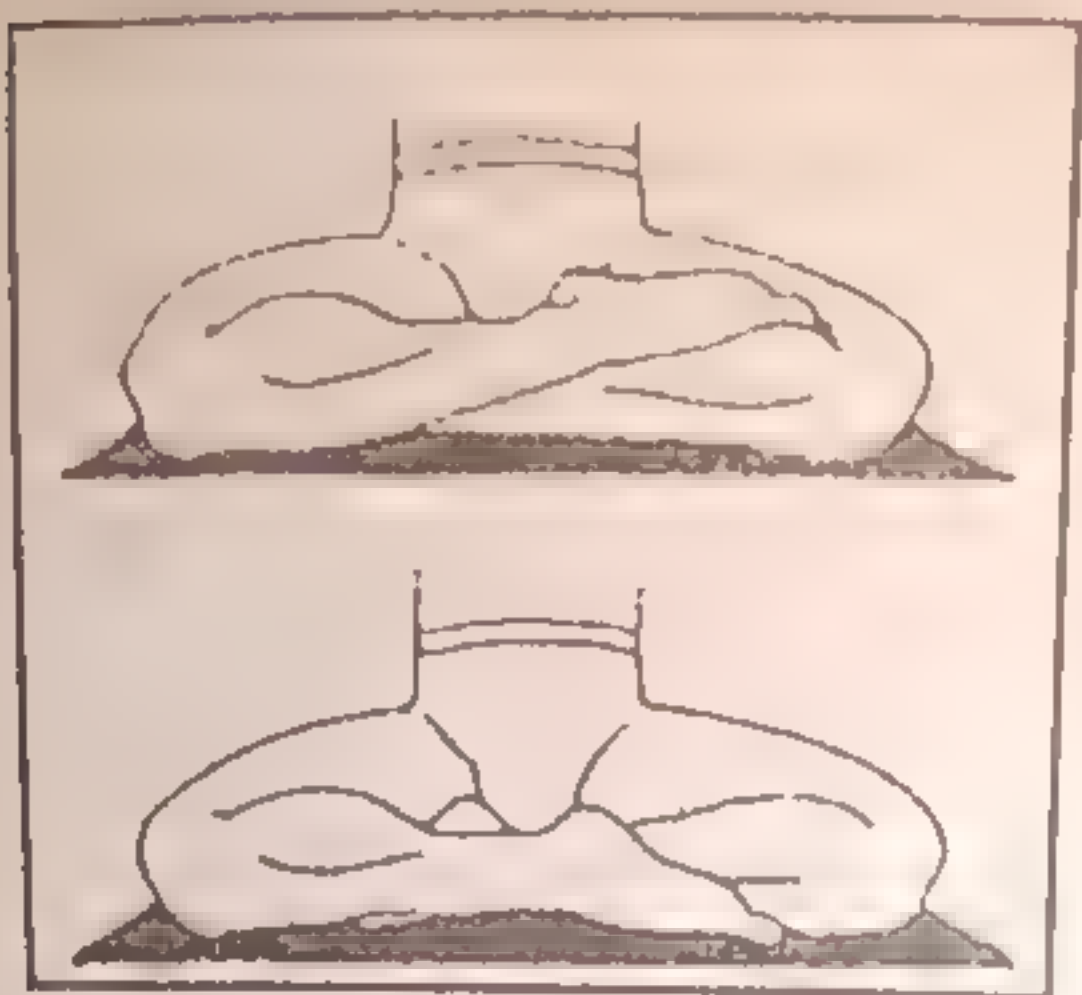


Рис. 3

(Если вы занимаетесь йогой, можно, сидя на стуле, время от времени сгибать одну ногу, например, как на рис. 3. Это хорошо укрепляет колени и бедра, а освободившаяся из ног энергия будет питать головной мозг). Поработав час-полтора, встаньте, походите по комнате,

немного разомнитесь. Это относится и к просмотру телепрограмм: перед экраном телевизора не сидите и не лежите долго в одной позе. Периодически меняйте ее и вставайте, чтобы размяться. Хорошо поделать простые гимнастические упражнения: повороты, наклоны, приседания — каждое по 5-10 раз.

*Итак, запомните основные правила:*

- Высота стула должна быть такой, чтобы ноги свободно упирались в пол. Под столом должно оставаться достаточно места для ног.
- Избегайте слишком мягких стульев. Опирайтесь на бедра и седалищные бугры. Садитесь на стул не дальше, чем на  $2/3$  от длины бедер. По возможности не прислоняйтесь к спинке стула.
- Сидите прямо, не сутультесь, не наклоняйте голову. Слегка подтяните живот, приподнимите грудную клетку, раскройте плечи и распрямите шею. Поза должна быть свободной, уравновешенной и естественной.
- Избегайте однообразных поворотов и наклонов в одну сторону. Используйте передвижные сиденья и спинки.
- Через каждые 15-20 минут меняйте позу и положение ног. Через час-полтора вставайте и немного походите, слегка потягиваясь и разминаясь. Будьте здоровы!

**Владимир КАРПИНСКИЙ,**  
инструктор йоги.  
Адрес эл. почты: [karpinsky@zoi.ru](mailto:karpinsky@zoi.ru).



## РЕЦЕПТ ДЛЯ АСТАФЬЕВА

В 1999 году в Омске расформировали библиотеку имени Ф. А. Березовского – не столько мне деда, сколько классика русской сибирской литературы советского периода истории России, одного из создателей журнала «Сибирские огни», автора народного романа «Бабьи тропы» и первого редактора книги «Донские рассказы» почти юного тогда М. А. Шолохова. Поглянулось какому-то высокому начальству прекрасное помещение в двух этажах в центре города под контору – и мемориал знаменитого омича, открытый в начале пятидесятих годов прошлого века, в одночасье перестал существовать. Об этом кощунстве прознал каким-то образом в своей красноярской Овсянке выдающийся наш писатель В. П. Астафьев, возмутился, но и его авторитет не помог восстановить именную общественную читальню, доступа в которую лишили четыре тысячи омичей, а ее книжный фонд в без малого сорок тысяч томов разбазарили неведомо куда... С той горькой не только для меня поры мы и переписывались с Виктором Петровичем. И в одном из первых ко мне писем Астафьев обмолвился, что «худо ходят ноги», – сказали тяжелое детство, фронтовые годы, тяжкий послевоенный труд.

А в таком возрасте, хорошо помнилось мне, и моя бабушка по отцу, Мария Семеновна Березовская, урожденная казачка станицы Усть-Заостровской, что в тридцати верстах от Омска, тоже, было, ногами замаялась. И, как водится, к врачам поначалу подалась. Рецептов



...но под баба Маня, как с детьми... мазями какими то пожестьки... растворами устраивала, да все не на пользу, а лишь к большему худу. Ломит ее пожестьки, как в студеной воднице, опухли до того — стопами сделались, а боны, кажется, вот вот лопнут. Каждый малый шаг — с болью. И однажды баба Маня, побросав все выписанное — по рецептам в огонь печи, заявила:

— Так и вовсе пожестьки — нуись!

И вечером, как сваливать, велела мне в сарай бежать. Там веники — березовые, какими она в баньке по пятницам... вдоль одной из стен под крышей висели.

— Принеси мне один из... от входа, — велела: не из свежей, значит, а из прошлогодней.

Каждую весну баба Маня специально из города в родимую Усть-Заостровку отправлялась, где в близ-ких к станции березовых лесочках веники эти и вязала с помощью местных стариков, каких помнила еще мо-лоденькими, росла с которыми вместе, покуда в трид-цатые годы не расказачили...

Принес я веник, какой баба Маня велела, с листом еще зеленым, но уже изжелта, однако лист при встря-хивании не осыпается, а тонко позванивает, если при-слушаться. Березовый веник, наломанный не абы как, а в пору, только для бани и пригодную, хранится, не теряя своих свойств, до пяти лет. Баба Маня, однако, великой была любительницей попариться с веничком, почему запасы ее дольше пары годков не держались. Да и в вениках старес двухлетних сила целительная уже не та, говаривала она, а в «молодых» еще не нако-пилась...

Вернулся я с веником, а на плите уже вода в чугуне закипает белым ключом. (А чтобы круче кипение было — нельзя, замечу в скобках, — сварится веник в кру-том кипятке, мертвым делается.) Баба Маня, прове-рив — из прошлогодних ли запасов веник принес,



подхватывает чугуи ухватом, с плиты его снимает, а как сняла — венник в чугуе и запарила, кошмой его поверху укутав. И вскоре в доме запахло березовой роцей. Лист на веннике, как вода с него стекла, распарился, точно ожил, и баба Маня давай дергать листы и тут же лепить их на свои поженьки от ступней да за колени. И я ей помогаю. Облепившись листьями, баба Маня на кровать прилегла, поженьки вытянув, а под пятки скатку из одеяла подложив. Так, мол, хворь из ног березовой листве сподручнее вытягивать. А попутно и молодость свою вспомнила, когда она пешком под стол ходила, а бабушку свою имела, которая так же вот, как она сейчас, ноги лечила. «Я это о твоей прабабке, значит, говорю», — уточнила.

— Мы ведь тогда не так жили, как вы теперь, — пустилась она в воспоминания. — Дрыхнете до солнца над трубой, а мы всегда перед восходом поднимались. Чтоб до солнца скотину напоить, огороды, — а они не чета нынешним были! — полить. А водица не из крана в доме и даже не из колонки на улице текла. С Иртыша воду в гору носили ведрами, а то и бадейками, — ты, Николай, знаешь, как берег усть-заостровский высок и крут. Вниз-то ничего сбегать, а вот на подъем... В жару, бывало, до ста ведер приходилось руками поднимать. Но несут-то их поженьки. Аукнулось, видно, вот и мне, как моей бабушке когда-то, а моя мама молодой померла, надсадившись. Она, батя вспоминал, бадейки дубовые, а не ведра предпочитала. А может, от чего другого надсадилась. Труд крестьянский хоть и в радость нам был, да тяжел, врать не стану...

Я слушал бабу Маню, поддакивая, а про себя думал, что не столько тяжелый труд ее здоровье подорвал, сколько горькие жизненные обрухи: мужа Василия Петровича и трех старших сынов потеряла на военную и проклятой войне старая казачка, а уже в мирных был мой отец...

Так за воспоминаниями бабы Мани с полчаса и про-



шло. А может, чуток и дольше. И вдруг, вижу, березовые листы с бабушкиных ноженек сами отлепляться стали, как живые. Стягиваясь этак к срединной прожилке. Стянутся, скукожившись, и отвалятся, почти сухие и бледные. А кожа на ногах бабы Мани вроде розовая, но и как бы зеленая.

— А теперь и спать пора, — погнала меня, как маленького, баба Маня в мою комнату, валик одеяла на ноги раскатывая...

Такое лечение с месяц длилось. Ополовинила им баба Маня запас венников в сарас, кручинясь, что теперь оставшихся на зиму не хватит, но бегать стала резвее меня, тогда двадцатипятилетнего. Вены на ее ноженьках втянулись под кожу, опухлость исчезла, и ломота изнутри прекратилась.

— Как молодущка! — радовалась баба Маня, поминая добрым словом свою бабушку: «Не приснилась бы мне, когда я ноженьки свои лекарствами чуть не свела, так и не вспомнила бы, как правильно лечиться надо...»

Тогда моей бабушке было семьдесят шесть годочков, и прожила она после еще чуть более двадцати. И за все эти годы подлечивала березовым листом свои ноженьки всего, может, раза три. Мои если заболят — так же лечиться стану, думалось тогда мне. Очень действенное лечение — сам ему очевидец. Но и предположить не мог, что не мне рецепт бабы Мани понадобится...

Похоронили мы с младшим братом бабу Маню на погосте за околицей родной ей Усть-Заостровки, как она и наказывала, а после поминок молча плакал я под осиротевшей бабушкиной иконой Николая-Угодника, и вдруг странно осозналось, что не один я в пустой комнате. Кто-то, как плакал молча я, молча сопереживал мне. Я поднял глаза, и на старинном круглом столе, придвинутом к охладевшей бабушкиной кровати, как свечу увидел, хотя никакой свечи не было. И не из окна, уже забранного ночью, неясный, но осязаемый свет падал, и не слабое желтое пламя масляной лам-



важки под образом отражалось в столешнице. Светилась — приподнялся я с колен — фотография Астафьева, с нижнего угла придавленная к столешнице томиком с его «Последним поклоном».

Баба Маня всегда любила «читать», но слушая, как ей читают, потому что с детства не знала грамоты, а расписывалась в пенсионной, скажем, ведомости крестиком. В последние дни, скрашивая предсмертное ее одиночество, я как раз и читал бабе Мане «Последний поклон». Не помню, успел ли дочитать до конца, но хорошо помню, как бабушка мягко укорила меня, что не читал ей Астафьева раньше. «А он ведь тоже Петрович, как мой Василий», — сказала она, вздохнув, об Астафьеве. И попросила хоть одним глазком на него глянуть — баба Маня не потеряла зрения, как и памяти, пока не закрыла глаза насовсем. В томике портрета Виктора Петровича не было. И тогда я принес его снимок, найденный мной еще в 1993 году в архивных завалах журнала «Земля сибирская, дальневосточная», который долгие годы издавался в Омске, а затем в мгновение был раздавлен инфляциями, девальвациями и прочими монетаризмами. Снимок Астафьева с букетом осенних ромашек явился мне как возмещение за недолгое мое редакторство в прекрасном издании, осветив душу пусть шаткой и печальной, но надеждой на лучшее будущее. Имени автора на этом фото не значилось. Зато на обороте четко проступал такой текст от руки: «В. П. Астафьев: «Эти, последние цветы осени, любила моя мама». Снимок был большой — 17 x 24 сантиметра. И минимум двадцатилетней давности, хотя глянцева бумага несколько не потускнела, — это я прикинул по возрасту Виктора Петровича на снимке. И лучших фотографий великого писателя я не видел ни раньше, ни позже. На ней Астафьев — как воплощение всего самого человеческого на грешной нашей земле. Позже, когда нас сведет судьба, я напишу Виктору Петровичу об этом снимке, но отдам его ему, скампьював прежде оригинал на компьютер, в последнюю осень



последнего года XX века, когда прилечу, как на крыльях, приглашенный в Овсянку...

И вот бабе Мане захотелось перед смертью увидеть Астафьева, и я принес ей дорогую мне фотографию.

— Не старый, — одобрила баба Маня Виктора Петровича. — И мой Петрович таким же на войну ушел. Без цветов, правда, — какие в декабре ромашки? — без слез заплакала она, впадая в забытие.

А еще через годы худо с ногами сделалось у Астафьева. И я сообщил ему рецепт, как моя баба Маня ноги лечила. И стал дожидаться ответа — помогло ли? Но дождался более радостного известия — приглашения в гости к Астафьеву в Овсянку. И он встретил меня, пусть и на палочку опираясь, на своих ногах. Что ж тут было у Виктора Петровича о рецепте от бабы Мани спрашивать, когда глаза, коли зрячий, не обманешь?..

**Николай Васильевич БЕРЕЗОВСКИЙ.**  
Адрес: 644074 г. Омск, а/я 6895.





## В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

### Шизофрения — риск для еще нерожденных

Беременная женщина, подверженная воздействию тяжелых металлов (свинец, ртуть, кадмий), алкоголя, а также общеобезболивающих средств, которые сейчас так часто предлагают стоматологические клиники, может родить ребенка с таким тяжелым поражением психики, как шизофрения.

Об этом было рассказано на ежегодном заседании Американской ассоциации развития науки в Сиэтле (США). Психиатр университета штата Колумбия Эзра Сассэр и его коллеги доложили, что обнаружили четкую взаимосвязь между контактами будущей матери с подобными веществами и развитием шизофрении у ребенка. Причем было подчеркнуто, что из-за свойства тяжелых металлов накапливаться в органах человека их влияние на плод может сказываться даже через десятилетия после отравления женщины.

А психиатр Вашингтонского университета Джон Олни опубликовал данные о повреждениях, которые причиняют мозгу будущего ребенка анестетики общего действия (угнетающие сознание) и алкоголь. Развитие нервных клеток прекращается даже при воздействии ничтожного количества этих веществ.

Женщине нужно особенно тщательно относиться к своему здоровью — дело в том, что мужские половые клетки не задерживаются в организме дольше чем на две недели и на их долю выпадает немного опасностей.



Это не означает, что вредные привычки и жизненные обстоятельства мужчины не отразятся на их потомстве — радиация и токсичные вещества могут повредить клетки, которые вырабатывают сперматозоиды, а в таком случае все производимые ими в дальнейшем половые клетки будут дефектными. Но женские половые клетки (их около 40000 в обоих яичниках) живут почти в 1500 раз дольше мужских. И накапливают груз генетических ошибок после каждого вредного воздействия. Также нужно помнить о том, что многие из этих повреждений отразятся не только на ребенке, но и на его потомстве.

Планирование семьи — насущная необходимость. Но зачатие ребенка — событие, не всегда поддающееся контролю даже при использовании контрацептивных средств. И если на этот момент или в течение первых полутора месяцев беременности, во время которых женщина может не знать о своем новом положении, она позволит себе выпить спиртное, то это может чудовищным образом сказаться на здоровье будущего ребенка. Даже сильное опьянение во время последнего триместра беременности не так опасно для здоровья ребенка, как бокал пива или вина перед зачатием или на протяжении дальнейших 8 недель. Впрочем, алкоголь остается опасным врагом на всем протяжении беременности. Он мгновенно проникает в кровеносную систему развивающегося организма и продолжает циркулировать в ней длительное время — ведь печень плода и младенца не вырабатывает ферментов, разрушающих спиртное.

Берегите себя, вдумчиво относитесь к сегодняшним поступкам и не позволяйте сомнительным сиюминутным удовольствиям разрушить жизнь ваших будущих детей.

### Из тени в свет перелетая...

Листерия — микроорганизм, вызывающий тяжелое пищевое отравление, приручен учеными университета штата Мичиган (США). Они «научили» его вырабаты-



вакцины против вирусных заболеваний. Прежде всего новые способности будут использованы в борьбе с ВИЧ и гриппом. Обычно для создания вакцин, цель которых — формирование иммунитета, используются элементы вирусных частиц или живые ослабленные вирусы. При таком подходе, когда в кровь оказывается слишком много лишнего вирусного белка, происходит чрезмерная нагрузка иммунитета с последующей аллергизацией. А иногда даже ослабленные вирусы могут взять верх и инфицировать человека. Чтобы в дальнейшем избежать этих и других побочных эффектов, использовали способность бактерии вырабатывать особый белок — листернолизин-О, к которому можно легко «прицеплять» маленькие участки вирусных белков. Как показывают результаты, именно такой комплекс помогает сформировать особенно сильный иммунитет. «В опытах мы показали, что эти вакцины дают отличный эффект, — говорит профессор Кюн-Дал Ли, — мы были поражены многообещающими результатами. Возможность манипуляции с этим микроорганизмом прокладывает дорогу к еще более совершенному поколению вакцин».

### Тихо! Идет развитие!

Многие исследования показывают, что растущий в матке плод слышит речь матери, реагирует на звуки внешнего мира. Но что именно он слышит?

Опыт, проведенный на животном, дает нить к разгадке. Исследователи университета штата Флорида (США) имплантировали крошечное устройство во внутреннее ухо ягненка, развивающегося в утробе. Это устройство позволяло перехватывать сигналы нервной системы, идущие из уха в головной мозг.

Профессор Кеннет Герхард объясняет, что такая модель испытания позволяет получить приблизительное представление о передаче звука к человеческому плоду. Выяснилось, что преимущественно проникают низкие частоты, такие, как гласные звуки. А высоко-



«Рождение» № 3, 2004 г.

частотные сигналы гаснут гораздо быстрее. «Плод человека улавливает темп речи, ритм мелодии, — говорит доктор Герхард, — но вряд ли он в состоянии отличать слова друг от друга в такой неупругой среде с большим количеством «шумов». Он не сможет услышать скрипку, наверняка погаснут звуки пианино, зато он хорошо воспримет басы».

Споры о том, что слышит плод и как это влияет на его дальнейшее умственное развитие, ранее вызывали бурные всплески на рынке товаров для будущих мам — в продаже появились компакт-диски с особой музыкой для развивающегося ребенка, специальные динамики для прикладывания к животу и т.п.

«Но есть множество причин не прибегать к подобным методам «развития», — говорит доктор Жанин Ди-Пьетро, профессор развивающей психологии и семейной медицины из университета Блумберга (США), — во-первых, до сих пор нет никаких доказательств, что это положительным образом отражается на интеллекте, во-вторых, это нарушает ритмы отдыха и активности плода. И что самое неприятное — люди склонны переусердствовать — обычно они включают музыку слишком громко, что наносит очевидный ущерб психике будущего ребенка».

«Ежедневный нормальный здоровый режим принесет матери и ее пока нерожденному ребенку куда больший комфорт и пользу, нежели неестественная стимуляция», — подтверждает профессор Герхард.

### Можно ли нагулять интеллект?

Оказывается, что, «стирая» подошвы, вы оттачиваете свой ум. То есть даже умеренная активность на свежем воздухе не только улучшит ваше здоровье, но и сделает вас умнее. К такому выводу пришли врачи университета штата Иллинойс (США), исследуя деятельность головного мозга на магнитно-резонансном томографе. Наблюдения проводились над людьми в возрасте от 58 до 78 лет — до и после их шестимесяч



ных занятий в группе аэробики. Занятия в основном состояли из прогулок с постепенным увеличением дистанции на протяжении первых трех месяцев, а остальные три месяца каждый испытуемый должен был три раза в неделю быстрым шагом совершать 45-минутные выходы.

В результате участники эксперимента существенно снизили уровень внутренних эмоциональных напряжений, улучшили свою сосредоточенность на текущей задаче, повысили качество выполнения тестов на компьютере. Томограммы показали активизацию участков коры головного мозга, отвечающих за интеллект.

### Витамин Д против рассеянного склероза

Женщины, принимающие витамин Д, на 40% снижают риск возникновения рассеянного склероза. Такие выводы были представлены в журнале «Неврология» Кассандрой Мюнгер из Гарвардского университета национального здоровья (США).

— Это потрясающе, что драма может быть предотвращена всего лишь за счет регулярного приема простой пищевой добавки, — говорит автор.

Для возникновения подобного защитного эффекта против смертельно опасного, неизлечимого и непредсказуемого заболевания необходимо ежедневно принимать не менее 400 МЕ (международных единиц) витамина Д в сутки.

### Ген — активатор опухолей

Его обнаружили ученые Стэнфордского университета (США). Считалось, что ген играет активную роль в процессе лечения любых травм, нанесенных организму. Теперь выясняется, что также он используется некоторыми видами онкологических клеток для резкой стимуляции своего развития. Это открытие позволит разработать новые пути подхода к лечению рака, ведь можно временно «заглушить» активированный ген вну-



предупреждения и затормозить ее развитие. Также врачам определится, что для лечения этой опухоли необходим более агрессивный подход.

## Робот-хирург

Если роботы полицейские и кибернетические водители — пока еще лишь атрибут фантастических фильмов, то робот-хирург уже повседневность. Его использование в операциях на детях с врожденными пороками сердца позволяет снизить травматизм подобных вмешательств, ускорить выздоровление и существенно улучшить результаты операций.

Эта техника была представлена университетом штата Мичиган (США) на ежегодной конференции общества торакальных хирургов, которые выполняют операции на грудной клетке в Сан-Антонио.

Несмотря на то, что продолжительность операции с использованием роботизированной системы в среднем больше на 30 минут, травма, наносимая ребенку, гораздо меньше. Робот-ассистент позволяет проводить множество операций, вообще не вскрывая грудную клетку, что требуется, когда в операции принимает участие только человек. А эффект «удобства» для хирурга и результативность — такая же, как и при операции с открытой грудной клеткой.

«Подобные электронные помощники уже доказали свою эффективность в операциях на взрослых, — говорит хирург, доктор медицинских наук Ричард Охайе, — в том числе и в операциях на врожденных пороках сердца. Но их помощь в операциях на наших маленьких пациентах, многие из которых весят менее 10 килограммов, будет особенно ценна».

Несмотря на то, что автоматизированная процедура дороже, чем обычная операция — за счет увеличения времени пребывания в операционной и высокой стоимости робота, общий результат — это огромная экономия средств: больше процент успешных операций, мень-



... количество осложнений, быстрая поправка паци-  
ентов.

## Формула любви

Целесообразность вступления в брак той или иной пары могут обосновать математики Вашингтонского университета (США). Несмотря на то, что эта группа «усилена» психологом, поначалу идея подобного подхода вызывает улыбку. Тем не менее профессор Кристин Свенсон сообщает, что, используя их математический аппарат, прочность союза на ближайшие 4 года можно предсказать с 90%-ной вероятностью. Учитывая то, что в России и США сами влюбленные ошибаются в половине прогнозов, когда дело заканчивается разводом, такая точность не может не удивлять.

Руководитель группы математиков — Джон Готтман бился над формулой любви 15 лет, но в своих изысканиях ему не хватало глубины познания человеческой души. Чтобы добиться результата, в проект был привлечен психолог. И, несмотря на то, что обычно эти две дисциплины практически не пересекаются, математически обоснованный союз двух сердец стал возможен.

Полностью автоматизировать процесс прогнозирования пока нельзя — сбор данных для анализа проводится людьми. Происходит это следующим образом: наблюдатели просматривают видеозапись разговора пары. Оценивают реплики и эмоции, их развитие и регистрируют в таблице. «В конце разговора вы увидите нечто похожее на график ежедневной деятельности нью-йоркской фондовой биржи», — смеется Кристин Свенсон.

«Когда успешная пара что-то обсуждает, она может бурно спорить, но в процессе спора партнеры иногда смеются, иногда мягко поддразнивают друг друга и вообще налицо признаки взаимной душевной привязанности, — рассказывает Джон Готтман, — но множество людей просто не знают, как ее продемонстрировать или



как анеллировать к чувству юмора. Это и приводит к развитию конфликта. Идеальные пары спорят, используя аргументы одинаковой силы, стараются придерживаться свои эмоции при себе и избегают реакции на мелкие колкости, нечаянно допущенные партнером в споре».

Согласно обобщенным результатам исследования, партнерам следует задуматься о своих отношениях, если в процессе спора на пять положительных эмоций или иных знаков расположения приходится более чем одна негативная реакция.

### Штопор спасет от инсульта

Врачи университета Калифорнии (США) научились штопором откупоривать сосуды, забитые тромбами.

Ишемический инсульт — наиболее частая причина поражения головного мозга и огромная травма для него, приводящая к частым смертям и тяжелейшим ограничениям способностей человека. Такой инсульт возникает из-за спазма или закупоривания кровеносного сосуда, в результате чего какой-то участок головного мозга остается без кровоснабжения. Из-за больших потребностей мозга (напомним, что он усваивает около 20% энергетических ресурсов человека) вспомогательного, так называемого коллатерального кровоснабжения оказывается недостаточно, и в течение 6 часов ткань задыхается и гибнет. В настоящее время самым эффективным препаратом, растворяющим тромб и восстанавливающим кровоснабжение, считается тканевой активатор плазминогена (ТАП). Но даже в США такую помощь вовремя могут получить не более 3-5% пациентов с ишемическим инсультом. И не всегда плазминоген в состоянии «открыть» забитый сосуд.

Новое устройство, названное «концентрическая извлекающая система «Мерсир», выполнено из никеля и титана, вводится на специальном шнуре, который позволяет контролировать направление наконечника, в бедренную артерию и под контролем рентгеновского



наблюдения проводится вверх по аорте и сонной артерии. Когда миниатюрное острие достигает места катастрофы, вращением шнура оно ввинчивается в сгусток крови и надежно фиксирует его. Тем не менее «провести» тромб обратно на острие штопора, не потеряв его по дороге, практически невозможно. Потому тромб сразу «заводится» в специальную ловушку, находящуюся на шнуре, и затем безопасно извлекается из сосудистой системы.

Первичное исследование было произведено в 25 научных центрах и клиниках на 114 пациентах. С помощью устройства тромб был безопасно и эффективно удален у 61 больного, то есть в 54% случаев. И у 23 больных вообще не наступило каких-либо неврологических дефектов, в то время как у постели такого больного речь идет о смерти или тяжелой инвалидности!

«Вы даже не можете себе представить мое волнение, когда мы извлекли первый тромб, — говорит автор устройства, директор Калифорнийского Центра инсульта доктор Сидни Старкман, — у меня мороз по спине пошел. Пациент практически мгновенно пришел в нормальное состояние!»

Создатели устройства и врачи неврологических отделений США ожидают одобрения американской администрации по продуктам и лекарственным препаратам для его внедрения в повседневную практику.

**Павел ХОРОШЕВ**

*(по материалам зарубежных информационных агентств).*

**«ПР»:** В подборке «В лабораториях мира» представлены передовые, только что изобретенные лекарственные препараты, методы и средства лечения и диагностики. Их массовая реализация требует завершения испытаний и одобрения контролирующими структурами. Редакция не обладает информацией о сроках внедрения и доступности описанных методов и лекарств на территории Российской Федерации.



# КОЖА, ВОЛОСЫ, НОГТИ

Кожа, волосы и ногти несут важную службу в жизни нашего организма в качестве защитного барьера от инфекций и внешних воздействий, своими изменениями предупреждая о начавшихся сбоях в других его системах. Книга известного немецкого дерматолога Рейнхарда К. АХЕНБАХА «Кожа, волосы, ногти» посвящена уходу, профилактике и лечению различных заболеваний кожного покрова. Автор популярно рассказывает о современных достижениях медицины и косметологии, раскрывает некоторые секреты сохранения красоты и здоровья. Предлагаем вниманию читателей фрагменты из этой полезной книги, которую на русском языке опубликовало издательство «Уникум Пресс» (107150 Москва, 4-я Гражданская ул., д. 33/1. Тел./факс: (095) 169-03-16. E-mail: [unicumpress@mtu-net.ru](mailto:unicumpress@mtu-net.ru)).

## ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ КОЖНЫЕ ОПУХОЛИ

### Фиброма

Различают два вида фибром:

1. Плотные, в форме плоской лепешки, плоские, узелки коричневатой окраски (гистиоцитомы).
2. Мягкие, подвижные, «висячие» фибромы, которые напоминают кожаный мешочек и связаны с поверхностью кожи тонкой ножкой.

Первые проявляются после сезона насекомых и могут сильно зудеть. Иногда они образуются поодиночке. Если только они мешают или вызывают затруднение при диагностике, врач удаляет их оперативным путем. «Висячую» фиброму можно удалить с помощью



обычных пожилых. В любом случае необходимо провести микроскопическое обследование.

Левинт и колл. (Майами) сообщают, что наблюдаемые практически почти у каждого человека в пожилом возрасте в подмышечных впадинах, на шее и в паху фибромы на ножке могут быть связаны с разрастаниями слизистой оболочки кишечника (кишечными полипами). Данная точка зрения до сих пор не опровергнута.

### Себорейные бородавки («жировики», «старческие бородавки»)

Себорейные бородавки — это доброкачественные плоские кожные изменения коричневого или коричнево-черного цвета, которые возникают иногда в огромном множестве на лице и на других частях тела, особенно на спине. Их называют еще старческими, несмотря на то, что они могут наблюдаться у совсем молодых людей. Иногда цвет у них настолько темный, что даже очень опытному врачу бывает трудно отличить их от злокачественных кожных опухолей, в первую очередь от злокачественной меланомы, особенно если они проявляются поодиночке. Характерной является «изрезанная» поверхность с жирным блеском (выглядит, как множество черных угрей рядом друг с другом). Когда выясняется, что речь идет о себорейных бородавках, врач удаляет их снаружи. Обычно после этого не остается рубцов. Если врач не уверен, идет ли в данном случае речь о доброкачественной старческой бородавке, он удаляет кожное новообразование вплоть до здоровой ткани. В любом случае необходимо проводить микроскопическое исследование удаленной ткани. При подозрении на злокачественную меланому операцию необходимо проводить в специализированной клинике.

### Сенильная (старческая) ангиома

Доброкачественные сосудистые опухоли, размер которых варьируется от величины булавочной головки до чечевицевого зерна, темно-красного цвета, могут



встречаться у совсем молодых людей, уже в возрасте 25-30 лет, несмотря на то, что они называются старческими ангиомами. После их удаления, как правило, ранки сильно кровоточат. Врач прижигает их электрокоагулятором или в отдельных случаях удаляет с помощью лазера.

### Опухоли жировой ткани (липомы)

В данном случае речь идет о доброкачественных разрастаниях подкожной жировой ткани. Они возвышаются над кожей в виде неровных выпуклостей. Прощупываются упругие, эластичные, дряблые, иногда немного болезненные узлы, размер которых достигает величины каштана. Иногда липомы образуются по всему телу (липоматоз), но чаще поодиночке. Если они болезненны или мешают вследствие своего большого размера, их необходимо удалить оперативным путем. Также врач рекомендует удалить их, если после ощупывания опухоли у него нет полной уверенности в том, что здесь не происходит какой-либо другой процесс, например, увеличение лимфатического узла или образование ракового метастаза.

### Родимые пятна (невус)

Народная молва называет «родимыми пятнами» («родинками», невусом) в большинстве случаев пигментное родимое пятно коричневого цвета («печеночное пятно»,

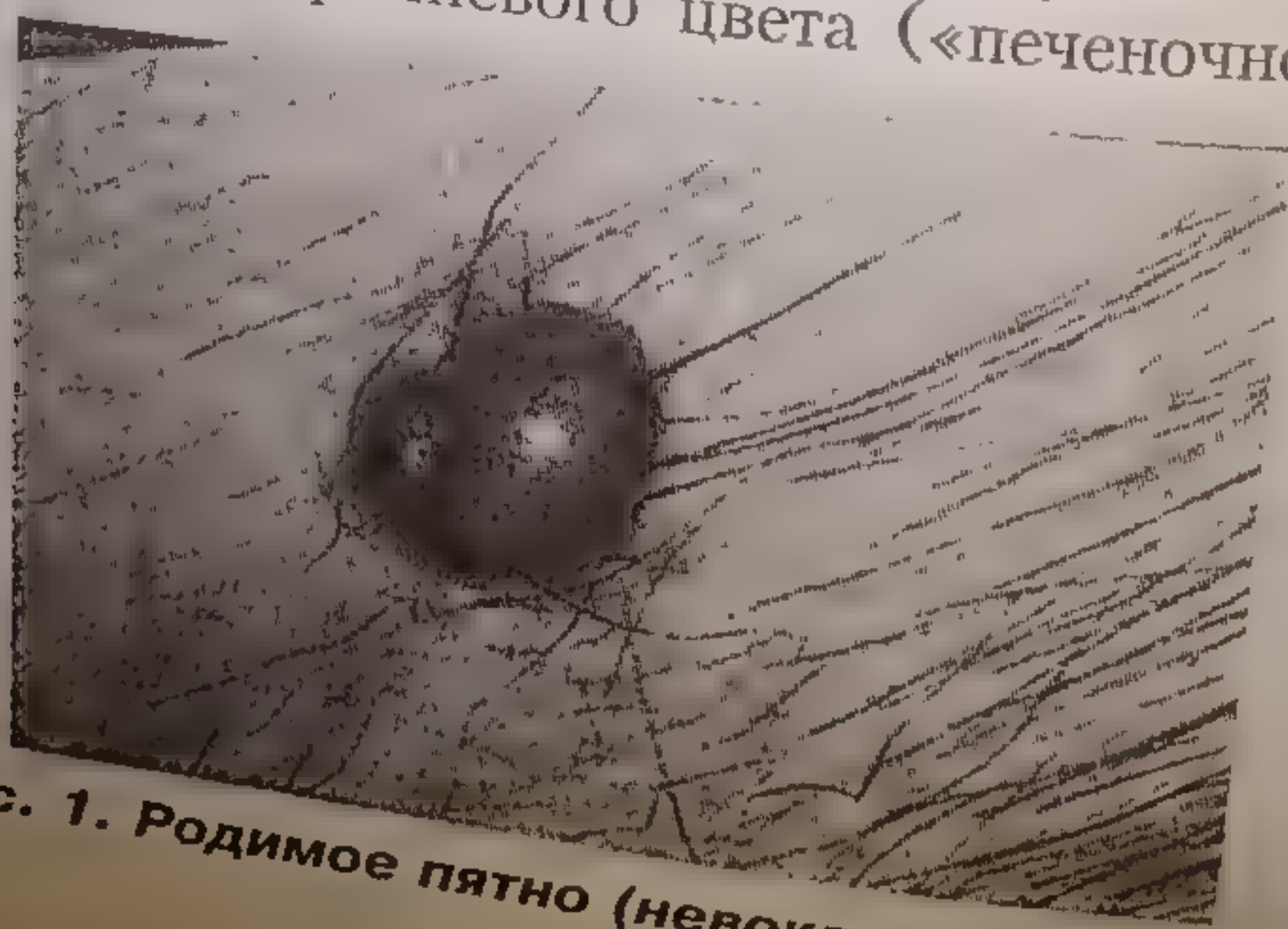


Рис. 1. Родимое пятно (невоклеточный невус)



пигментный невус, рис. 1) или красную капиллярную гемангиому кожи, «винное», или «огненное пятно» (огненный невус). Врач-дерматолог рассматривает невус как врожденный или появившийся за счет постепенного разрастания в более позднем возрасте наследственный доброкачественный дефект развития кожи. Невус развивается: из пигментных клеток (пигментный невус) или из кровеносных сосудов (сосудистый невус = гемангиома кожи, «винное», или «огненное пятно»), из клеток верхнего слоя кожных покровов (эпидермальный невус) или из соединительной ткани (невус соединительной ткани). Здесь хотелось бы лишь кратко рассказать о «винном», или «огненном пятне» — особой форме сосудистой гемангиомы кожи, а затем подробно остановиться на важных пигментных невусах.

### Пигментные пятна

Совершенно различное происхождение имеют пигментные пятна. Они образуются из меланоцитов, количество и красящее вещество которых повышено, в таком случае они имеют плоскую форму и выглядят как коричневое пятно (пигментный невус, «пигментное пятно»). Или же эти пигментные пятна происходят из клеток невуса, то есть из разросшихся меланоцитов, потерявших свои клеточные отростки и «вкрапленных» из верхнего слоя кожи в более глубокие слои кожного покрова (невоклеточный невус). В подобном случае они обладают интенсивной коричневой окраской, их можно прощупать как кожную выпуклость в виде узелка.

Известно, что у детей, которые более трех раз загорали, число невоклеточных невусов увеличивается (д-р Лутер, Бохум).

Доброкачественный невоклеточный невус может со временем переродиться в злокачественную опухоль, так называемую злокачественную меланому. Такая злокачественная опухоль из-за особенно быстрого роста метастазов поражает кровеносные и лимфатические сосуды. У каждого человека в среднем имеется при



близительно по 20 подобных пигментных пятен. В некоторых семьях проявляется наследственная тенденция большого или очень большого количества невусов (свыше 50 — так называемый синдром диспластического невуса). Важно не пропустить признаки злокачественного их перерождения, которые практически всегда обнаруживаются внешне, причем даже человек, не имеющий медицинского образования, способен их распознать. Такой самоконтроль родимых пятен может иметь огромное значение и в конечном итоге спасти жизнь. При этом необходимо знать, что перерождение доброкачественного родимого пятна в злокачественное обычно происходит очень медленно. Однако после перерождения злокачественная меланома растет очень быстро.

**Признаки злокачественного перерождения пигментных пятен (азбучные правила):**

- асимметрия;
- неравномерность очертаний, полицикличность, нечеткость;
- разная окраска в пределах одного родимого пятна;
- диаметр свыше 5 мм;
- выпуклость.

Чем больше соответствует родимое пятно данным критериям, тем серьезнее подозрение на меланому.

Подозрение на меланому должны вызывать новые пигментные пятна, появившиеся в течение нескольких последних месяцев (особенно у людей старше 35 лет), которые меняют свой размер, форму и цвет, быстро разрастаются, как-то ощущаются больным или кровоточат.

Пигментные пятна, которые подвергаются длительному механическому раздражению; например, на подошве ноги, на талии (под поясом или ремнем), на ладонях, на шее, в области бюстгалтера, перерождаются, как показывает опыт, чаще, чем родинки на других участках тела. Это касается пятен, размер которых превышает 5 мм, а также врожденных пигментных пятен и гигантских родимых пятен.



Особое значение в перерождении невоклеточного невуса, как считают все специалисты, имеет интенсивное ультрафиолетовое облучение. Ученые соотносят скачкообразное повышение числа злокачественных пигментных пятен в последнее время с «культом загара» современного человека. В то время как идеалом красоты прошедших столетий являлась бледная кожа, в настоящее время загорелая кожа — это символ юности, спортивности, активности, динамичности. Пациентка Н. призналась однажды автору этих строк, что она чувствует себя красивой только в том случае, если ее кожа покрыта загаром. При этом уже давно известно, что именно у людей, кожа которых подвергалась продолжительному и интенсивному солнечному облучению, она не только преждевременно стареет, предрасположена к ускоренному образованию морщин, но и обладает повышенной предрасположенностью к развитию предраковых заболеваний и раку кожи (особенно у крестьян из высокогорных местностей, моряков, сельских жителей). Если представить, что из безобидного «печеночного» пятнышка может развиться злокачественная меланوما, если имеются налицо все перечисленные тревожные признаки и очевидна предрасположенность к развитию рака, следует принимать решение о как можно более быстром удалении подозрительного пигментного пятна (предшественника невуса). К сожалению, в народе существует превратное представление о том, что родимые пятна «нельзя трогать». Этот неправильный взгляд, увы, стоил жизни уже многим людям.

#### Случай из практики

В один прекрасный день на прием к автору этих строк пришла 60-летняя пациентка с жалобой на опухоль, расположенную на ягодице. Это была кровоточащая опухоль размером с вишню, синюшно-черного цвета, и речь в данном случае шла об очень большой злокачественной меланоме, которая выросла в течение последних нескольких месяцев. На вопрос, почему же она не показала врачу раньше, пациентка ответила,



что два года назад (!) уже обращалась в клинику по поводу тогда еще небольшого, подозрительного печеночного пятнышка, и ей порекомендовали немедленно сделать операцию. Ее дочь рассказала своему начальнику о том, что ее матери предстоит удаление родинки. Он отговорил ее от принятого решения и убедил в том, что опухоль вследствие операции может распространиться по всему организму и ее лучше не трогать. Из-за подобного неправильного, но, к счастью, в настоящее время еще не очень распространенного представления пациентка потеряла так много драгоценного времени, что уже успели развиться метастазы в различных органах.

Данный пример, как очевидно, подтверждает фатальные последствия отсроченного без внимания подозрительного пигментного пятна.

**Если до сих пор незаметное пигментное пятно начинает меняться, необходимо немедленно обратиться к врачу.**

Врач-дерматолог обладает большим опытом определения характера пигментных пятен. Он сможет распознать, не скрывается ли за таким безобидным, на первый взгляд, «печеночным» пятном «волк в овечьей шкуре», то есть не злокачественная ли это меланома. Если даже специалист не сможет с уверенностью исключить сомнения в перерождении родинки, он порекомендует ее оперативное удаление с последующим микроскопическим исследованием удаленной ткани. Если подозрительный участок кожи с окружающими тканями удален до здоровых тканей и к моменту операции еще не успели развиться метастазы, значит, у пациента есть будущее, и «бомба замедленного действия» ему больше не угрожает.

**Необходимо выполнять следующие правила:**

- Проводить контроль подозрительных коричневых пигментных пятен в соответствии с азбучными правилами (см. выше), делать это самому (самообследование) или с помощью партнера/партнерши (родителей) в труднодоступных для самого себя мес-



Один раз в год необходимо проверять состояние пигментных пятен у врача-дерматолога, при обнаружении каких-либо изменений одного из них нужно обследоваться немедленно.

• Защищать кожу от воздействия солнечных лучей (категорически запрещается загорать!).

В «выявлении» предракового состояния кожи большую роль играют профессиональные группы, которые много общаются с людьми, например, обслуживающий персонал клиник, массажисты, парикмахеры, косметологи и мастера, делающие маникюр/педикюр.

Врач-дерматолог знает картину заболевания (синдром дисплазии невуса), которому предшествуют много и необычного вида невоклеточных невусов и наследственная предрасположенность к развитию меланомы. Для пациентов с подобными симптомами (а также для их родственников!) регулярные осмотры особенно важны, поскольку появляется возможность своевременно удалить «предшествующий невус». Пациентам из данной «группы риска» необходимо особенно осторожное пребывание на солнце. Врожденные пигментные невусы следует в профилактических целях удалять у детей в возрасте 13—15 лет, гигантские родимые пятна — в еще более раннем возрасте, оперировать, конечно, должен врач.

### Лечение

Если родимое пятно выглядит подозрительно (определяется атипичный или диспластичный пигментный невус), соответствующий участок кожи и окружающие ткани (до здоровой ткани) следует удалить оперативным путем. Ткани необходимо направить на микроскопическое исследование для определения характера невуса, где:

1. Подтвердят или исключат подозрение о перерождении клеток.
2. Подтвердят наличие/отсутствие опухолевых клеток в окружающих операционную рану тканях, то есть



выяснят, полностью ли удалены подозрительные ткани до здоровых.

Если в результате микроскопического исследования выяснится, что в данном случае речь идет о злокачественной меланоме, производят последующее ее удаление с необходимыми окружающими тканями, в соответствии с микроскопическим и клиническим результатом.

Если раньше уже подтвердилось подозрение о перерождении родимого пятна в меланому, врач в большинстве случаев направляет пациента непосредственно в кожную клинику.

\* \* \*

## ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ ДЕРМАТОФИТАМИ

Дерматофиты («пычагие грибы») состоят из отдельных клеток, образующих нити (гифы). Последние объединяются в сплетение — «грибницу» (мицелий, рис. 2). Питание происходит по паразитическому типу, веществами рогового слоя надкожицы. Поэтому у людей грибок паразитирует на роговом слое кожи, волосах, ногтях. Если возбудители попадают от животных (кошек, морских свинок, коров), болезнь распространяется быстрее и протекает острее, чем при заражении от человека. Ранее грибковые заболевания подразделяли в зависи-

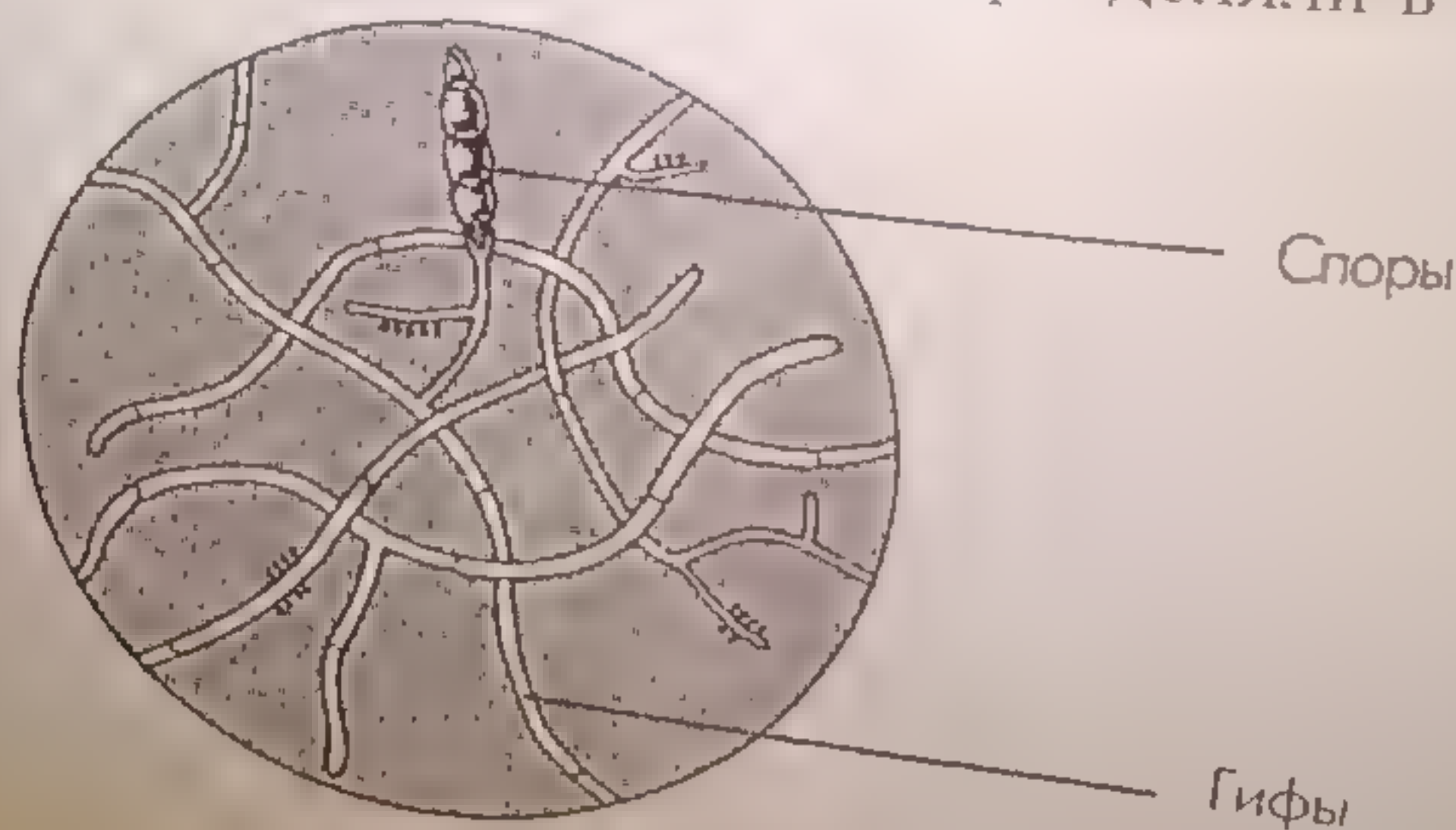


Рис. 2. Мицелий



части от возбудителя. Теперь говорят о грибковом поражении отдельных областей тела, например, о микозе (или лишае) подмышечной впадины, паха и т.д.

## «Ножной лишай»

Грибок на ногах — самое распространенное грибковое заболевание (рис. 3). В Германии примерно 25—30% населения страдает от грибковых заболеваний ног. у горняков (около 70%), военнослужащих и спортсменов эта болезнь встречается чаще всего. «Ноги и грибок — неразрывная пара?» (проф. Райнель).



Рис. 3. «Ножной грибок»  
(микоз кожи стоп)

Влажная среда, создаваемая повышенным потоотделением, закрытая обувь (специальная обувь, резиновые сапоги, носки из искусственных волокон), недостаточное высушивание стоп после мытья, нарушения кровообращения приводят к размножению грибка. Между пальцев ног, в особенности между третьим и четвертым, кожа шелушится, возникают трещинки и покраснение. Иногда более или менее сильное шелушение начинается на стопах, захватывая и их боковые поверхности («мокасиновый тип» грибка). У детей грибковые заболевания стоп встречаются редко. Причина до сих пор не до конца установлена. Вероятно, дело в ускоренном обновлении клеток кожи в этом возрасте.

Грибковое заболевание стоп часто сопровождается появлением вызывающих зуд пузырьков на боковых поверхностях пальцев ног и по сторонам стопы. Эти кожные дефекты могут открыть дорогу бактериям, что приводит к воспалениям лимфатических путей, лимфатических узлов, даже к заражению крови или к заболеванию рожей. Грибковое заболевание в таком случае становится



ся этаном на пути к вторичному заболеванию — бактериальной инфекции лимфатических путей.

Очень редко при «ножном грибок» возникают аллергические реакции, даже на границах боковых поверхностей кожи пальцев. В этом случае специалист предполагает аллергию на грибковые белки (микид).

Заражение чаще всего происходит в плавательных бассейнах, саунах, в гостиницах (с поверхности ковров), в душах спортивных и других сооружений.

## Лечение

Пока не появились современные внутренние противогрибковые средства (такие как итраконазол, тербинафин), у дерматологов в ходу было присловье: «Если первый пациент с ногтевым грибом — закрывай практику». Это было отражением того факта, что лечение таких болезней — очень долгое и утомительное дело, и пациенты часто выражали недовольство. Ведь и при хорошем кровообращении ноготь вырастает примерно на 3 мм за четыре недели. Длина ногтя на большом пальце ноги 15 мм, что потребует 5-8 месяцев для лечения, а при других расстройствах или нарушениях кровообращения еще больше. Кроме того, препараты, которые ранее были в распоряжении врача, — гризеофульвин (ликуден М, фульцин С), позднее кетоконазол (низорал) — неохотно назначались врачом на достаточно продолжительный срок, так как оказывали нежелательный побочный эффект.

Результат лечения одними наружными средствами нельзя признать удовлетворительным, поскольку даже действенные препараты не всегда достигают укрывшийся глубоко под ногтем растущий грибок.

В настоящее время дерматолог при лечении от ногтевого микоза руководствуется в основном следующими правилами.

Если поражена внешняя поверхность ногтя, затронут один или немногие ногти и пациент не слишком страдает, применяются прежде всего наружные сред-



• либо бескровное удаление ногтя при помощи смягчающей 40%-ной мочевиной пасты (например, микоспор),

• либо новый антимикозный лак для ногтей (циклопирокс = батрафен, аморолфин = лоцерил), действенный и простой в применении.

После бескровного удаления ногтя необходимо регулярное лечение пораженной ткани на протяжении месяцев при помощи противогрибковых настоев, мазей или лака. Часто применявшееся раньше болезненное оперативное удаление ногтя теперь проводится лишь в исключительных случаях. При этом методе нет гарантии избавления от грибка даже при интенсивной терапии, к тому же оперативное вмешательство надолго повреждает ноготь.

При ярко выраженном грибковом поражении многих ногтей и сильных страданиях пациента врач наряду с местной терапией применяет внутренние средства, назначая итраконазол по специальной схеме на протяжении трех месяцев или тербинафин (по таблетке ежедневно на протяжении трех месяцев), индивидуализируя дозировку. Старые проверенные средства, такие как гризеофульвин, применяемые против дерматофитов, назначаются и при грибковых заболеваниях ногтей (онихомикозах).

### **Как содействовать лечению**

• не допускать влажности стоп: носить кожаную обувь, высушивать ноги после мытья, не погружать стопы в воду слишком часто,

• избегать давления на стопу: носить удобную обувь, приклеивать пластырь на отрастающий ноготь,

• обеспечивать лучшее проникновение наружных средств, обрабатывать ноготь пилкой.

Смысл местного лечения заключается в предупреждении дальнейшего распространения грибковой инфекции.



## СКАЗКА ПРО ТО, КАК ИВАН-ЧАЙ ЛЕНЬ ПРОГНАЛ

В нашем городе Прокопьевске есть поэтические клубы и свои оригинальные поэты. Я – пенсионерка, бывшая учительница, пишу сказки и рассказы для детей. Посылаю вам сказку про то, как Иван-чай Лень прогнал. Думаю, что взрослые прочитают ее детям.

С уважением Валентина Викторовна Кужелева.  
Адрес: 653030 Кемеровская обл., г. Прокопьевск, ул. Стартовая, д. 14-а, кв. 26.

Жил когда-то давно Иван, крестьянский сын. Любил он хорошо потрудиться и чайком позабавиться. Куда ни пойдет – чайку с собой возьмет. И прозвали его за это люди Иван-чаем.

Шаталась как-то по свету старуха Лень, и захотелось ей позабавиться, людей бездельем заразить. Видит: ни свет ни заря Иван-чай в поле пашет. Ну, она и давай к нему приставать: то с одной, то с другой стороны к нему подкрадется. А Иван не поддается, пашет себе, пашет землю да над Ленью смеется. А та отстать не хочет, руки-ноги ему щекочет. Рассердился тут Иван, что есть мочи заорал: «Я лопатой тебя огрею и тебя сейчас согрею. Уходи, старуха Лень, убирайся поскорей».

Испугалась Лень Ивана и в лесок заковыляла. А тут люди в поле пахать вышли. Обрадовалась Лень и спова на поле пришла. Давай приставать то к одному, то к другому. Всех на землю свалила, бездельем заразила. Один спит-посапывает, другой храпит-похрапывает, третий свистит-посвистывает. Один Иван-чай пашет



себе да найдет. Устанет — чаю напьется, сил наберется и опять за дело возьмется.

Видит он: дело плохо, работать в поле некому. Давай будить одного, другого, ничего не выходит. Спят все, посапывают, головы от земли поднять не могут. Два дня спали, на третий — дождь собрался. Закричал тогда Иван-чай, руки к небу поднял: «Дождик, дождичек, полей, прогони отсюда Лень!».

Припустил Дождь что было мочи. Лень испугалась и убежала прочь. Пробудились люди, да только сил ни у кого нет подняться, за дело взяться.

Пошел Иван тогда на болото, нарвал розовых цветов, сварил чай и давай всех поить-отпаивать, от лени вылечивать. Люди поднялись да за дело взялись.

Говорят, что Иван долго потом на свете жил, чаем всех людей лечил. А когда умер, на могиле его цветы выросли, которые иван-чаем стали называть.

## ЛУНА В ОКОШКЕ

Меня долгие годы мучила бессонница. Причин было много, но главное — я научилась с ней справляться. И с депрессиями тоже. А помогают мне в этом стихи, которые я пишу, и хорошая музыка. Рецепт прост. У меня есть аудиокассета с записанными на ней моими самыми любимыми мелодиями. В основном это отрывки из известных классических произведений. С помощью обычного недорогого плеера и наушников я могу, никому не мешая, ежедневно перед сном, прямо в постели, наслаждаться хорошей музыкой. Это минуты истинного счастья, и каждый может подарить себе такие минуты, если захочет.

Посылаю вам свои стихи. Не судите строго, они — от души.

С уважением Вера Сергеевна Аксенова.

Адрес: 692390 Приморский край, Черниговский район, п. Сибирцево, а/я 115.



## Луна в окошке

Луна в окошке белой птицею -  
Недостижима, но близка.  
Глаза, прикрытые ресницами,  
Седые нити у виска.

Грустит под музыку старинную,  
Томится нежная душа.  
А жизнь, как женщина любимая,  
В любом наряде хороша.

Не проживешь ты жизни заново,  
Весенних снов не возвратишь,  
Не воскресишь былого-давнего.  
Так отчего же ты грустишь?

Пусть что-то главное не сложится,  
Купайся в отблеске зари.  
Живи, любя, покуда можется,  
За все судьбу благодари.

## Молитва

Храни меня, Господь, и Ангел мой — хранитель.  
Спасите от беды и от самой себя.  
Не дайте разорвать связующие нити,  
Что дарит мне судьба, по-своему любя.

Позвольте сохранить любовь мою и веру,  
Надежду не разбить, друзей не потерять,  
Рабынею не стать. И в полдень самый серый  
Себя не потерять. И людям доверять.

Придет он, новый день — веселый, лучезарный,  
С небесной синевой, с улыбкою зари.  
О, Господи! Не дай мне стать неблагодарной.  
И свет своей любви по-прежнему дари.



## РЕШЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ КОМИССИИ О БРАВОМ СОЛДАТЕ ШВЕЙКЕ

Мировую литературу XX века невозможно представить без романа чешского писателя Ярослава ГАШЕКА «Похождения бравого солдата Швейка». Созданный Гашеком комический тип оказался настолько выразительным и впечатляющим, что понятие «швейковщина» сделалось нарицательным, подобно понятиям «донкихотства», «обломовщины», «хлестаковщины» и т. д.



О Ярославе Гашеке. Родился в 1883 году в Праге. Окончил коммерческое училище. Много путешествовал. Участвовал в Первой мировой войне. Был в плену. Пять лет жил в России. Умер в 1923 году. Предлагаем вашему вниманию отрывок из романа «Похождения бравого солдата Швейка».

В каждой армии есть негодяи, которые не желают служить. Им приятнее стать самыми заурядными штатскими разбойниками. Эти продувные бестии жалуются, к примеру, на порок сердца, а вскрытие обнаруживает у них, может, всего-навсего какое-нибудь воспаление слепой кишки. Такими и другими подобными способами пробуют они избавиться от своих воинских обязанностей. Но не тут-то было! Существует медицинская комиссия, которая портит им всю музыку. Парень жа-



дугеся на плоскостопие. Военный врач прописывает ему глауберову соль, клистир — и «плоскостопный» бегает как опшаренный, а утром садится под арест.

Иной прохвост жалуется на рак желудка. Его кладут на операционный стол и говорят: «Вскрыть желудок, не прибегая к наркозу». Договорить не успеют — рак как рукой сняло, и чудесно исцеленный шагает в тюрьму.

Медицинская комиссия — настоящее благодеяние для армии. Без нее каждый второй призывник чувствовал бы себя больным и неспособным носить ранец.

Основная функция медицинской комиссии — производить осмотр. Но правильно говорил один штабной врач:

— Осматривая больного, я исхожу из убеждения, что речь должна идти не об осмотре, а о досмотре, что больной безусловно здоров как бык. В соответствии с этим я и действую. Прописыву ему хинин, диету. И через трое суток — будьте покойны! — непременно выпишу из больницы! А ежели симулянт все-таки умрет, так это нарочно, чтобы нам насолить и самому не сесть в тюрьму за обман. Поэтому говорю вам: не осмотр, а досмотр! Подозревай каждого до его последнего вздоха!

Когда хравого солдата Швейка послали на комиссию, ему завидовала вся рота.

Надзиратель, принесший ему в камеру обед, сказал: — Твое счастье, паршивец. Домой вернешься. Тебя уволят вчистую как пить дать.

Но хравый солдат Швейк ответил ему то же, что достопочтенному отцу Клейншродту:

— Осмелюсь доложить, не выйдег это. Я здоров как бык и желаю служить государю императору до последнего вздоха.

И с блаженной улыбкой лег на топчан.

Надзиратель доложил об ответе Швейка дежурному офицеру Мюллеру.

Тот заскрипел зубами.

— Мы отобьем у мерзавца охоту к военной службе! Надо устроить ему сыпняк, пусть хоть спятит.



А в это время brave солдат Швейк говорил другому заключенному из той же роты:

— Буду служить государю императору до последнего вздоха. Я солдат, значит, должен служить государю императору, и никто не имеет права выгнать меня из армии. Пускай хоть генерал придет, даст мне под зад и выставит из казармы, — я и тогда вернусь и скажу: «Так что, господин генерал, желаю служить государю императору до последнего вздоха и потому возвращаюсь в роту». А если меня опять не примут — пойду во флот, служить государю императору хоть на море. А во флот не примут и там господин адмирал тоже даст мне под зад — буду служить государю императору в воздухе.

Но вся казарма была твердо уверена, что brave солдата Швейка все-таки выгонят из армии. Третьего июня к нему в камеру явились санитары с носилками, после ожесточенной борьбы привязали его к ним ремнями и отнесли в гарнизонный лазарет. По дороге с носилок все время раздавались патристические возгласы:

— Солдаты, помогите! Я желаю служить государю императору!

Его поместили в отделение для тяжелобольных, и штабной врач Янса произвел поверхностный осмотр.

— У тебя увеличение печени и ожирение сердца, Швейк. Ты свое отслужил. Придется тебя уволить.

— Осмелюсь доложить, я здоров как бык! — возразил Швейк. — Прошу прощения, как же армия будет без меня? Так что желаю вернуться в часть и служить государю императору верой и правдой, как полагается солдату.

Ему был назначен клистир. И когда санитар Бочковский, русин по национальности, приступил к лечению, brave солдат Швейк, находясь в столь щекотливом положении, с достоинством произнес:

— Не церемонься, братец. Я не побоялся итальянцев — не боюсь и твоего клистира. Запомни: солдат не должен ничего бояться и обязан служить.



Потом его отвели в уборную и приставили к нему часового с заряженной винтовкой.

После этого его опять уложили в постель, а санитар Бочковский ходил вокруг него и вздыхал:

— Родные-то есть, пся крев?

— Есть.

— Отсюда не выйденъ, симулянт!

Бравый солдат Швейк дал ему по морде.

— Я симулянт? Да я здоровей здорового и желаю служить государю императору до последнего вздоха.

Его обложили льдом. Трое суток пролежал он в ледяных компрессах, а когда пришел штабной врач и сказал: «Ну, Швейк, придется тебя все-таки демобилизовать!» — возразил:

— Осмелюсь доложить, господин доктор, я совсем здоров и желаю служить.

Его опять обложили льдом на двое суток, после чего медицинская комиссия должна была собраться и навсегда освободить его от воинской повинности.

Накануне заседания, когда на него был уже составлен увольнительный документ, бравый солдат Швейк дезертировал.

Ему пришлось бежать, чтобы иметь возможность служить государю императору. Две недели о нем ничего не было слышно.

Но, ко всеобщему изумлению, через две недели бравый солдат Швейк появился ночью у ворот казармы и с обычной своей честной улыбкой на довольной круглой физиономии отрапортовал начальнику караула:

— Честь имею доложить, явился для отбытия наказания как дезертировавший с целью служить государю императору до последнего вздоха.

Его желание было удовлетворено: он получил пол года, а так как и после этого пожелал остаться в рядах армии, был послан в арсенал — начинять торпеды пикоксилином.



# МАЙ-СВЕТОЗАРНИК

Май — последний месяц весны, месяц цветов и любви, самый зеленый период года. Замечали: если у этого месяца хорошее начало, то есть было очень тепло, то жди во второй половине холода, особенно под конец мая. Если в мае идут дожди и вообще очень сыро, то даже холод — благословение полям, хороший урожай. Птицы в это время видны повсюду: ласточки, соловьи, жаворонки, зяблики. Цветут анютины глазки, душистая фиалка, незабудки. Знатоки лекарственных растений считают, что именно в этот период следует заготавливать некоторые травы и цветы — бессмертник, ландыш и ромашку, листья брусники, кору калины.

1 мая

*Иван Новый*

В этот день рачительные хозяева засевали морковь и свеклу. Так и говорили: «На Ивана Нового сей морковь и свеклу». Перед посевом выходили утром к обетным студенцам — колодцам для смачивания семян и бросали в колодцы медные деньги для удачи. Другие смачивали семена речной водой в продолжение трех утренних зорь.

9 мая

*Глафира Горошница*

В последние годы в России установился благочестивый обычай совершать 9 мая панихиды — поминовения всех воинов, положивших свои жизни на защиту Отечества. Русская Православная Церковь во все времена славila подвиги Славных Ратников, в глубокой скорби ныне она склоняет главу пред павшими, отдавая им дань вечной памяти...

В день Глафиры Горошницы заговаривали горох, что-



бы уродился на славу. Копали гряды в огороде. Начинали раннюю посадку картофеля.

**11 мая**

*День Евсея и Максима*

Отпаивали больных березовым соком и первыми травами — крапивой, мать-и-мачехой, подорожником. Сок подорожника был ценен издревле. Не дай Бог, поранит дите глаза — и тут же старая бабка толкла в ступице листья подорожника, отжимала сок, смачивала тряпицу льняную и прикладывала к ране. А коли кансель одолевал человека, то сок из подорожника пили. Всего то надобно глоток другой в день, чтобы избыть чахлость.

А когда воспалялось тело, рожа к человеку прививалась, то обкладывали чистыми листьями подорожника красноту, опухлость. На дню не раз меняли повязку. Порой до семи раз на дню бабке приходилось заговаривать рожу.

**12 мая**

*Девять мучеников*

Надобно было заговорное слово сказать, чтобы 9 напастей человека не одолели. Чтобы они крови не сушили, по жилам не ходили, опухоли не наводили, костей не ломали, суставов не воротили. Чтобы человек был от земли чист, от воды светел.

Мученики считаются в народе толкователями сновидений и избавителями от оспы. Их имена знахари нашептывали над больными, чтобы исцелили от девяти напастей: «чтобы (имярек) не лопало, не томило, не жгло, не знобило, не трясло, не вязало, не слепило, с ног не валило и в мать-сыру землю не сводило. Слово мое крепко — крепче железа. Ржа ест железо, а мое слово и ржа не ест. Заперто мое слово на семьдесят семь замков, замки запечатаны, ключи в океан-море брошены, кит-рыбой проглочены. Аминь!»

Этот день считается днем целителей и целений.



16 мая

## Марфа — зеленые щи

Настало время варить щи из крапивы, сныти, щавеля, лебеды.

Пахарь, не разгибая спины, целый день работает в поле. И в полдень, пока лошадь пасется у межи, приносят крестьянки в поле весеннюю похлебку из крапивы. Сдабривали похлебку сметаной. Не больно солоща еда, да впрок. Крапива — она всякую немочь черную из тела выгоняла, «чистила кровь», восстанавливала силы мужицкие. Похлещет пахарь от души спину крапивовыми стеблями — и, глядишь, разогнулась спина, с рук будто сошла усталость. Коли еще босыми ногами по крапиве ходить, так уж непременно никакая тягота не примется! Крапива — признанное в нашей медицине лекарственное растение. Она повышает уровень эритроцитов в крови, гемоглобин. Она — незаменимое лекарство при маточных кровотечениях.

Кроме витамина С и огромного количества микроэлементов крапива содержит вещества, которые стимулируют поглощение кровью различных инфекционных очагов. Крапиву нужно есть людям, у которых больны суставы. Лучшее средство от артритов, артрозов, подагры и найти трудно. И в этих случаях ее полезно не только есть, но и делать холодные и горячие компрессы из крапивы. А еще крапива кровь останавливает. Поэтому если вы поранились, а аптека далеко, то нарвите крапивы, ополосните ее и прикладывайте к ране, через короткое время кровь остановится.

И немного информации о сныти. Этой травкой питался наш великий старец Серафим Саровский, упоминание об этом есть в его жизнеописании. Очень энергетически сильное растение, позволяет выдерживать большие физические нагрузки, при его употреблении в пищу оказывает общеукрепляющее и восстанавливающее действие на весь организм. Лучше употреблять молодую майскую сныть, она отличается светло-зеленым цветом и отсутствием соцветий от более взрослых растений.



18 мая

### *Ирина Рассадница*

В этот день высаживают на грядки раннюю капустную рассаду. Первый посев огурцов.

Кстати, когда первая капуста даст кочаны, еще не крупные, но нежные — у вас появится великолепная возможность сбросить лишние килограммы, если есть такая необходимость. Достаточно всего лишь в течение месяца каждый день утром и вечером, за час до еды, выпивать по полстакана смеси капустного и морковного соков в пропорции 1:1 — и вы сбросите 5 процентов веса. У капусты много и других чудесных свойств. Скажем, у вас заболела голова. Вы тянетесь за таблеткой цитрамона, анальгина... А вы возьмите листья свежей капусты и приложите их ко лбу и вискам. Точно так же рекомендуется поступать, чтобы унять боль при ожогах, ушибах, наружных воспалениях.

Капустный салат укрепляет слабые десны. А если вы в последнее время подозрительно часто ходите к зубному — попробуйте в качестве средства от кариеса каждое утро, до того как почистили зубы, грызть колыбельную. В ней содержится много соединений фтора, и в отличие от тех солей фтора, которые входят в зубную пасту, этот используется организмом почти полностью.

19 мая

### *Росеник*

19 мая почиталась на Руси роса. Мол, сама мать-сыра земля дает и траве, и зверю, и птице, и человеку исцеление в этот день. Она открывает подземные воды, черпает серебряным ковшом водицу и живую влагу, и под стать пахарю, что сест в поле зерно, орошает землю. И почитается этот день в народе как исполненный чистоты и добрых чудес.

Катались дети по росной траве. Чуть солнце обогрело траву, выносили больных. Омывали росой. Собирали с травы росу в склянки. Давали испить на



голодный желудок. Унималось кровохарканье, тошноту. Зрение становилось острее. А раны зарастали. Росеник заповедовал нам босыми ногами по земле ходить, сухостоя в ногах не копить. С росянки-травы, как из чарочки зеленой, целительную влагу пить.

23 мая

### Земля-именица

В этот день не берутся ни за какую земляную работу, не пахут, не боронят, не роют... Должно, дескать, земле отдыхнуть. Ходят по полям и лесам, собирая травы, обладающие целительной силой. Бабкам-ведуньям приспело время к болоту идти, корни глядеть — не налились ли?

## ИЮНЬ-ЧЕРВЕНЬ

Название месяца связано со значением слова «червень» — багряница, темно-красный цвет. На Руси издавна победоносный цвет был красным, червлёным. Сбереглись речения: «Красному утру — верь». «Красное солнце в июне на Красную горку катится». В июне самые короткие ночи.

5 июня

### Конопляник

В старину конопляное масло часто выручало деревенского жителя. Сдабривая им кашу, макая чёрный хлеб в конопляное масло, наши предки надеялись в июньском бесхлебном времени не дать болезням привиться к желудку.

Прежде коноплю растили, убирали, обрабатывали под стать льну. Посконь, грубые ткани ткали из конопляных волокон. Грубая ткань из конопли хранила овощи, зерно от тления, от замерзания. Ею укрывали в погребах картофель. Посконный холст — крепче и для здоровья ценен.



6 июня

Симон Столпник

Шиповник цветет — румянец года ведет. Издревле целебные свойства шиповника были ведомы. Потолченные лепестки шиповника врачуют раны, вытягивают костную ломоту из тела. Мед, сваренный на лепестках шиповника, укрепляет силы, чистит кровь.

Но в стародавние времена к зацветшему кусту приходили, чтобы избыть горечи, успокоить свое сознание. Едва распускал шиповник цветы, как старая бабка усаживала ребятишек и сказывала им у розового куста байки, чтобы переполохи, беспокойствия, что порой по ночам мучат детей, отступали. Заговаривая байками ребятишек, старая бабка ведала, что они переймут целительные запахи и в сумерках спокоен будет всякий.

Девушки верили, что ежели коснуться лепестками шиповника лица, то лицо станет нежным, светлым.

12 июня

Змеевик

Приходит пора змеиных свадеб.

Не ходи в этот день в травы, не тревожь лесные чащи. Не пытай судьбы.

Бывает, что кошка на змеевика из дома пропадает. Охраняет, мол, мурлыка домочадцев. И когда чует, что близко змея от порога, кошка на злыдню нападает. Какой та схватка бывает — не приведи Господи увидеть. Загрызает кошка змею. Но сильная змея изловчается и жалит животное. Уползает кошка в травы. Роет лапой и достает из земли целительный корень.

В старину вытопленное из убитой змеи сало служило целительным средством от рожистых воспалений. Змеиную шкуру тоже прикладывали к болящему, изведенному нарывами телу.

22 июня

Кирилл Солоповорот

День летнего Солнцестояния. Самый длинный день, самая короткая ночь. В этот день проводили очище-



ние детей Огнем, Водой и Мѣдной Росой. Проводили такое очищение святые старцы.

Если были болезни кожные, то сажал старец определенным образом ребеночка на деревянную лопату и на несколько мгновений задвигал ее в печь, такого обжига не выдерживали и «наведенные» болезни — бежали от огня.

Очищение Водой сохранилось до наших дней, это и обряд Крещения и Водосвятия на большие праздники. В народной же традиции это тоекратное окатывание водой из реки со чтением молитв или же, когда больной или ослабленный заходит на быстрину реки и, стоя спиной к течению, просит матушку-реку смыть с него скорби и болезни. Про медные трубы слышали, наверное, все, а вот как проходить через них, знает не каждый...

А у бабушек наших и дедушек именовались они мѣдными фрубами, и детишек на рассвете нагишом пускали в поле, где травы стояли выше человеческого роста, и ребятня бегала, резвилась в свое удовольствие, и оставались за нами проходы в травах. Луговое разнотравье — огромная кладовая здоровья: это и фитонциды, говоря по-современному, и пыльца, на основе которой сейчас изготавливают кремы, и драгоценные капельки солнечной росы — благодать Божия. А рожденного в этот день Земля-Матушка крепко на ноги ставит.

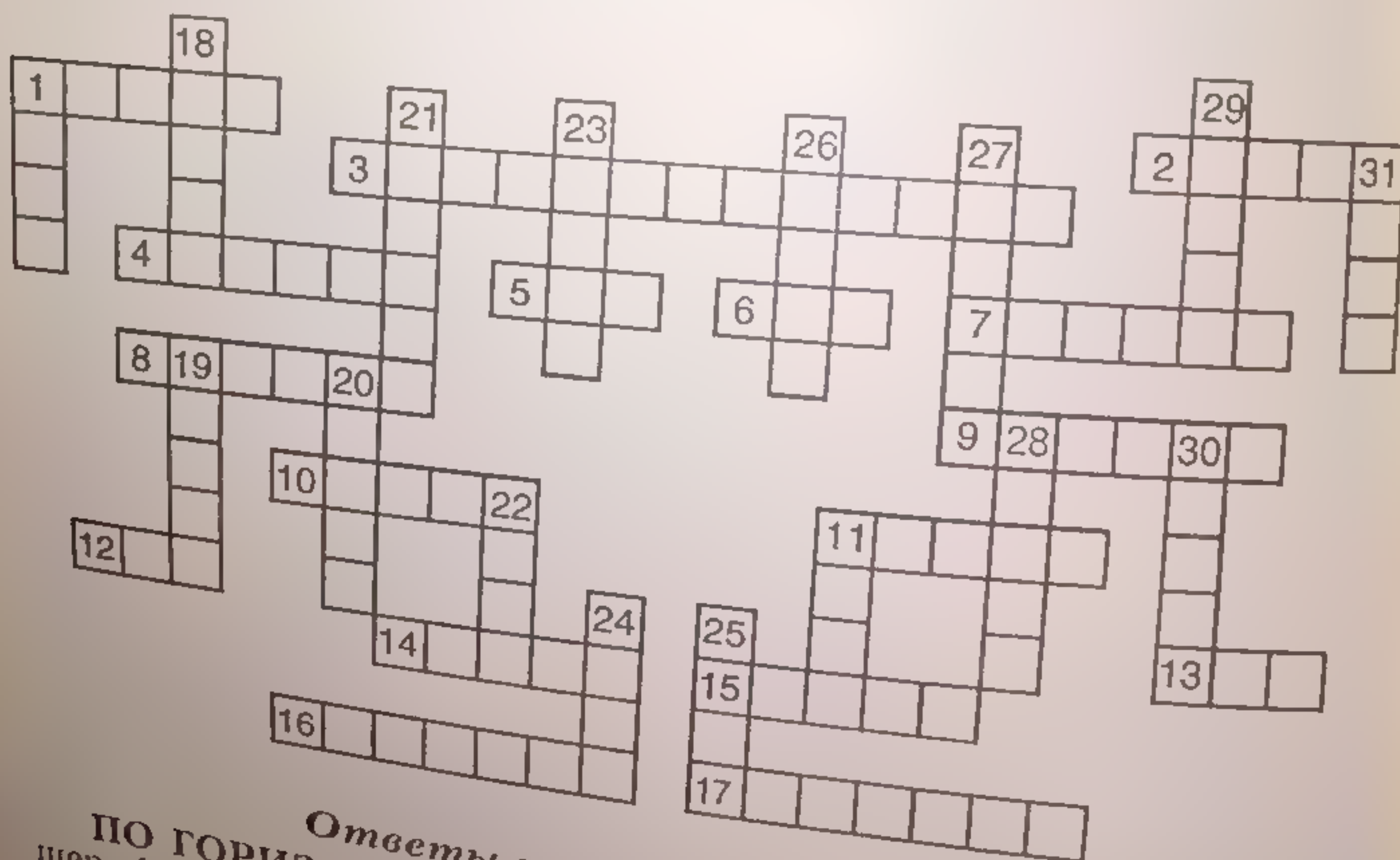
В это время поспевают земляники. Ягодка хоть и маленькая, но очень заметная. И не только потому, что яркая и нарядная. Подобных красавиц в лесу все же много. Но запах! Таким роскошным благоуханием не обладает, пожалуй, ни одна лесная ягода. Впрочем, как и домашняя. Вкус у земляники потрясающе нежный и стойкий, всего лишь одна съеденная ягодка вас сразу покорит и заставит долго помнить о себе.



## КРОССВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Модель, предварительный образец. 2. Стихотворение из 14 строк. 3. Работник газеты. 4. Русский поэт, автор поэмы «Анна Снегина». 5. Отдельная книга какого-нибудь сочинения. 6. Южное кустарниковое растение, дающее желто-красную краску. 7. Типографская буква. 8. Вывод. 9. Часть речи. 10. Полусон. 11. Опера Римского-Корсакова. 12. Персонаж повести Гайдара. 13. Повесть Тургенева. 14. Нечто очень смешное. 15. Смуглый цвет кожи от долгого пребывания на солнце. 16. Комната для работы, занятий. 17. Очень редкая вещь.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Временная популярность, совокупность вкусов и взглядов, господствующих недолгое время. 11. Знамя. 18. Крылатый конь. 19. Великолепие. 20. Анкетирование. 21. Складные очки на ручке. 22. Пудель из рассказа Куприна. 23. Разумное основание, довод. 24. Украшение из лент. 25. Рисунок на ткани, на кружевах, ледяной — на окнах. 26. Объявление о предстоящих гастролях. 27. Нечто подобное. 28. Вьющаяся прядь волос. 29. Др.-греч. поэт. 30. Музыкально-драматическое произведение. 31. Пьеса Шварца.



**Ответы на кроссворд в № 2 (32)**  
**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Пододдеяльник. 2. Чердак. 3. Торшер. 4. Бак. 5. Лаз. 6. Домино. 7. Пижамы. 8. Камни. 9. Кайма. 10. Кашно. 11. Диета. 12. Кашне. 13. Палас. 14. Зарок. 15. Скарб. 16. Очечник. 17. Комод. 18. Циновка. 19. Клино. 20. Плед. 21. Баул. 22. Ваза. 23. Бисер. 24. Гардина. 25. Арабика. 26. Ларец. 27. Чалма.

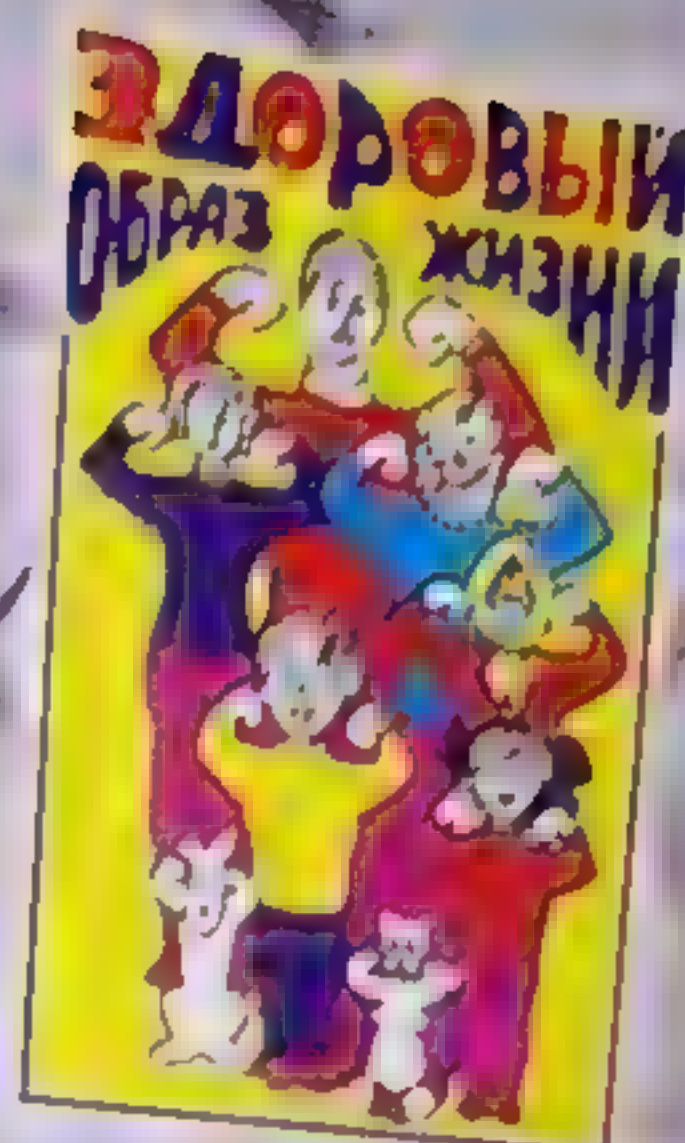






2007 №2/50/

Лекарства  
для головы



Лейкоз погубил  
Раису Горбачеву

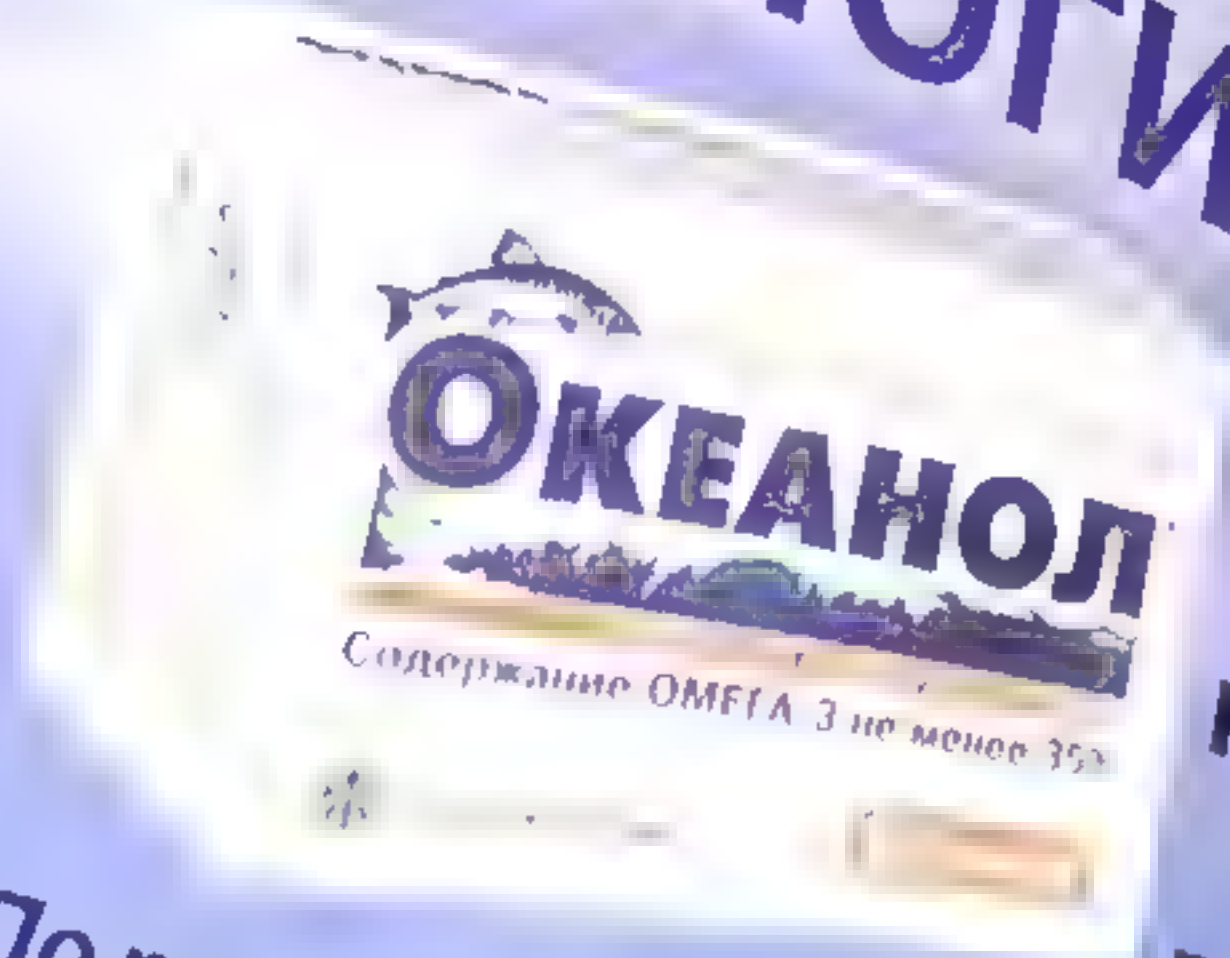


Анатомия болезни:  
гастрит

ПРАДЖЕ  
ЖУРНАЛ



# ПОМОГИТЕ СЕРДЦУ И МОЗГУ



Капсулы «ОКЕАНОЛ»  
содержат рекордное количество  
ОМЕГА-3 — 35%

По результатам клинических исследований  
в Центральном клиническом госпитале  
Военно-воздушных сил России, ОКЕАНОЛ:

- Снижает уровень холестерина,
- снижает риск развития атеросклероза
- Снижает уровень тромбоцитов
- и вязкость крови
- Улучшает деятельность мозга
- Обладает антиишемическим
- действием
- Улучшает коронарное
- кровообращение и работу сердца
- Активизирует капиллярный
- кровоток
- Оказывает антиаритмическое
- действие
- Улучшает общее самочувствие,
- повышает физическую активность

При риске развития атеросклероза, гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний, развития сосудистых патологий головного мозга (нарушения памяти, головные боли, нарушения мозгового кровообращения), для предотвращения онкозаболеваний, для нормализации обмена веществ, замедления процессов старения.

Изготавливается по специальной технологии из подкожного слоя особых пород рыб Северного Ледовитого океана. Рекомендован для профилактики и лечения Центральной поликлиникой ВВС.

## ОКЕАНОЛ – СИЛА ОКЕАНА ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА И СОСУДОВ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Св-во о гос. рег. БАД № 77-99-23-3-У-3626-4-05-01-05-04-0001

# ПРЕЖДЕ ПРЕЖДЕ

Журнал —  
приложение  
к вестнику  
«ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ»  
Издается с мая 1999  
один раз  
в два месяца.

№ 2 (50)

март — апрель 2007

Генеральный  
директор  
Анатолий КОРШУНОВ

Директор  
издательства  
Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор  
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели  
Ирина АНДРИАНОВА

Александр КРЫЛОВ

Консультант  
Наталья ЛЮБИМОВА

Художник  
Мария КАЗАК

Компьютерная  
верстка  
Ольга ПАЛКОВА

Корректор  
Марина ЗАРЕЦКАЯ

Наши подписные  
индексы:

99608

в каталоге

«Почта России» (МАП)

26062

в каталоге

«Почта России» (АПР)



# ПРЕДУ- ПРЕЖДЕНИЕ



Журнал –  
приложение  
к вестнику  
«ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ»  
Издается с мая 1999 г.  
один раз  
в два месяца.

**№ 2 (50)**

март – апрель 2007 г.

**Генеральный  
директор**

Анатолий КОРШУНОВ

**Директор**

издательства

Владимир МОРОЗОВ

**Главный редактор**

Борис ЧЕРНЫШЕВ

**Обозреватели**

Ирина АНДРИАНОВА

Александр КРЫЛОВ

**Консультант**

Наталья ЛЮБИМОВА

**Художник**

Марон КАЗАК

**Компьютерная**

верстка

Ольга ПАПКОВА

**Корректор**

Марина ЗАРЕЦКАЯ

**Наши подписные  
индексы:**

99608

в каталоге

«Почта России» (МАП)

26062

в каталогах «Роспечать»  
и «Пресса России» (АПР)

Вячеслав НИКОЛАЕВ  
ПОЭМА АВИЦЕННЫ ..... 3

Игорь ГОЛЬДМАН  
МНЕ ПРИЯТНО ЧУВСТВОВАТЬ  
СЕБЯ СИЛЬНЫМ ..... 8

Александр ГЛЕБКО  
ПЕРЕД ЛЕЙКОЗОМ ВСЕ РАВНЫ .... 13

Татьяна САШИНА  
ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ГОЛОВЫ ..... 20

Николай СВОБОДИН  
ПРОТИВОБОЛЕВАЯ ДИЕТА ..... 24

Александр КРЫЛОВ  
ЗНАКОМЬТЕСЬ: ХИРУРГ ..... 26

Ирина АНДРИАНОВА  
ПЕТРУШКА – ЧЕМПИОН ПО  
ВИТАМИНАМ СРЕДИ ОВОЩНЫХ  
КУЛЬТУР ..... 31

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ ..... 37

Александр СЕРГЕЕВ  
С ГАСТРИТОМ ШУТКИ ПЛОХИ ..... 49

Ирина ЧЕКАЛИНА  
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ  
В КЛЕНОВУЮ АЛЛЕЮ! ..... 62

Николай АЛЕКСАНДРОВ  
КОГДА ЗАЛОЖЕН НОС ..... 69

Вячеслав НИКОЛАЕВ  
И В СОРОК ПЯТЬ  
ЖЕНЩИНА – НА «ПЯТЬ» ..... 75



Учредитель: ООО  
«Редакция вестника  
«Здоровый образ  
жизни»

© ООО «Редакция  
вестника «Здоровый  
образ жизни», 2007

© Журнал «Преду-  
преждение», 2007

Журнал зарегист-  
рирован в Министер-  
стве печати и инфор-  
мации РФ. Регистра-  
ционный № 017910.  
Перепечатка мате-  
риалов и использова-  
ние их в любой фор-  
ме, в т.ч. в электрон-  
ных СМИ, без пись-  
менного разрешения  
редакции не допус-  
кается. При цитиро-  
вании ссылка на жур-  
нал «Предупрежде-  
ние» обязательна.  
Литературная обра-  
ботка писем и мате-  
риалов осуществле-  
на редакционным  
коллективом. Р – пе-  
чатается на правах  
рекламы. Рукописи  
не рецензируются и  
не возвращаются.

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»  
(для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05,  
687-06-50, 261-62-93 (отдел подписки). E-mail: mail@zoi.ru  
Номер подписан в печать 26.02.2007 г. Бумага газетная. Печать офсетная.  
Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Общий тираж 155 900 экз. Заказ № 627.  
Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва,  
Хорошевское шоссе, 38, тираж 149 400 экз.

Анна ГОРЮНОВА СЫН ОДИНОКОЙ МАМЫ .....	83
Валерий КУРАЕВ МОКНУЩИЙ ЛИШАЙ РАЗЪЕДАЕТ КОЖУ .....	86
Ирина РОМАНОВА ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ МОЧИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ .....	91
Леонид ГРУЗДЕВ БЕСПЛОДИЕ .....	93
Владимир КАРПИНСКИЙ СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ – ЛЕКАРСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ И СТРЕССОВ .....	100
Илья КРЫЛОВ В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА .....	104
Лев ТОЛСТОЙ СМЕРТЬ СОКРАТА .....	108
Юрий ОЛЬХОВСКИЙ ГРЕСТИ, ЧТОБЫ СИЛЫ ОБРЕСТИ .....	116
Алексей БЕЛОКУРОВ ЛЮБИМОЙ ЖЕНЩИНЕ .....	118
Лариса РОЗЕНА ПРИБАВЛЕНИЕ СЕМЕЙСТВА .....	120
Константин ПАУСТОВСКИЙ КОТ ВОРЮГА .....	122
КРОССВОРД .....	126
ПОДПИСКА .....	128



## ПОЭМА АВИЦЕННЫ

Выдающийся ученый Средневекового Востока – философ, естествоиспытатель, врач, математик, поэт и литературовед Абу Али Хусейн Ибн Абдаллах Ибн Сина, больше известный как Авиценна (980-1037 гг.), оставил после себя огромное творческое наследство. Мировую славу ему принес выдающийся многотомный труд “Канон врачебной науки”, который был переведен на многие европейские языки и на протяжении нескольких веков являлся обязательным для изучения в странах Европы и Востока, оказав огромное влияние на развитие медицины во всем мире. Его рекомендации по вопросам гигиены, рациональному питанию, профилактике заболеваний, лечебной физкультуре, лекарственной терапии, уходу за больными в большинстве своем не утратили значения и в наши дни.



А мы предлагаем вашему вниманию выдержки из другого, не менее знаменитого произведения Авиценны «Поэма о медицине» с комментариями врача Вячеслава НИКОЛАЕВА.

О предназначении медицины Авиценна написал так:  
Здоровье сохранять — задача медицины,  
Болезней суть понять и устранить причины.



А вот как емко он высказался об индивидуальных особенностях организма человека:

У каждого — свое дыханье, чувство,  
И в том творца премудрое искусство.

Тот в жизни наивысшего достиг,  
Кто был душой воистину велик.

И далее философски замечает:

Все, что природа накопить сумела,  
Незримо входит и в природу тела.

Тем самым он подчеркивает непреложную истину: человек — дитя природы. Значит, чтобы быть здоровым, нужно жить в гармонии с окружающей человека средой.

Очень верно подметил Авиценна и изменения, которые происходят с возрастом в организме человека:

Горячий в детстве, в юности, как пламя,  
Он холодней становится с годами.

У зрелых больше трезвости ума,  
А старость, словно лютая зима.

И надо было быть большим знатоком анатомии и физиологии, чтобы в стихотворной форме описать предназначение основных органов человеческого тела. Вот как описывает их Авиценна:

Четыре органа есть в теле основных,  
А остальные — ответвления их.

Важнейший орган — печень, и всецело  
Зависит от него питание тела.

Другой источник щедрый — это сердце,  
И без него бы телу не согреться.

То, что выходит с кровью из него,  
И есть основа жизни, существо.

Мозг головной — он через мозг спинной  
Сердечной управляет теплотой.

Яички — это орган размноженья,  
Благодаря им сохранится вид.

Их удалить — и целый род убит.

Суставы, связки с мышцами тугими —  
Осуществляется движение ими.



А перепонки, кости — факт бесспорный,  
Защитой служат телу и опорой.

Как врач Авиценна большое внимание уделял изучению пульса больного. Говорят, что он мог различать до сорока оттенков пульса и широко пользовался этим для диагностики заболеваний. Согласно легенде, по пульсу он определил «неизлечимую» болезнь придворного юноши — его безответную любовь к местной красавице и прописал ему верное средство: объясниться с этой девушкой. Послушавшись совета врача, юноша вскоре выздоровел. Впрочем, давайте почитаем высказывание самого автора о пульсе:

Когда в избытке сердца теплота,  
То нарастает пульса частота.  
Испуг внезапный, сильное волнение —  
От них бывает пульса учащение.  
Ослабло сердце — воцарился хлад,  
Становится и пульс замедлен, слаб.

А вот описанный им другой диагностический признак, помогающий определить заболевания сосудов:

Те, у кого видны под кожей вены,  
Натурой горячи и откровенны.  
Те, у которых вены не видны,  
Напротив, по натуре холодны.  
Благоприятно вен расположение,  
Когда умеренно телосложение.

Большое значение для диагностики заболеваний Авиценна придавал и внешнему виду больного, состоянию его кожного покрова, окраске слизистых оболочек тела. Он подметил, что:

У желчного лицо на склоне лет  
Приобретает желтоватый цвет.  
Слицом коричневатым меланхолик,  
Страдает он и морщится от колик.  
А краснота лица — от полнокровья,  
Вид подобный — признак нездоровья.  
Румянец молодой и светлый лик —  
Могучих сил и радости родник.



Не ускользнуло от внимательного взора древнего врача влияние погоды на здоровье человека, о чем свидетельствуют такие строки поэмы:

Ветер с юга теплой влагой наделен,  
Гниенье соков ускоряет он.  
От северного ветра — снег с дождем,  
И кроется причина кашля в нем.  
Так испокон веков чередование  
Погоды вызывает колебание.

Многие разделы «Поэмы о медицине» посвящены лекарствам и как ими правильно пользоваться, описывается механизм их действия:

Чтобы лекарство действовать могло,  
Должны в нем быть и липкость, и тепло.  
Тепло должно быть строго соразмерно,  
Влиять на орган медленно, но верно.  
Пригодны жир, сосновая смола,  
Растительные хороши масла:  
С горячей взбей водой, свари пшеницу,  
А как добавка — горный воск годится.

Немало в поэме содержится и гигиенических советов о сохранении и укреплении здоровья. Сейчас, когда большинство людей в мире страдают бессонницей, уместно будет привести мнение Авиценны о значении сна для поддержания здоровья:

Спишь очень много — духу повредишь,  
Иссякнут силы, если мало спишь.  
С пустым желудком спать — одно мученье,  
Вмиг одолеет головокружение.  
Спи с головой приподнятой всегда,  
Чтоб хорошо усвоилась еда.

Даже с позиций медицины сегодняшнего дня трудно что-либо возразить против советов, которые дает Авиценна пожилым людям, а потому приводим их почти полностью:

Кто стар, тому болезнь повсюду мнится:  
Теряет силы быстро поясница.  
Желудок слаб, и, чтобы не страдать,  
Едой нельзя его утяжелять.



Умеренность во всем, душе — покой, —  
 Полезен старикам режим такой.  
 Желчь изгонять не следует у них,  
 Она — лекарство, бодрости родник.  
 На склоне лет разумнее всего  
 Поддерживать умело естество.  
 Запомни: что полезно молодым,  
 То в старости быть может роковым.  
 Лечи болезнь, пока она снаружи,  
 Загонишь внутрь — больному станет хуже.  
 Пусть тело врач маслами разотрет:  
 Полезен старику и пот.  
 Лекарства разрушают постепенно:  
 Лекарств остерегись, корми отменно.

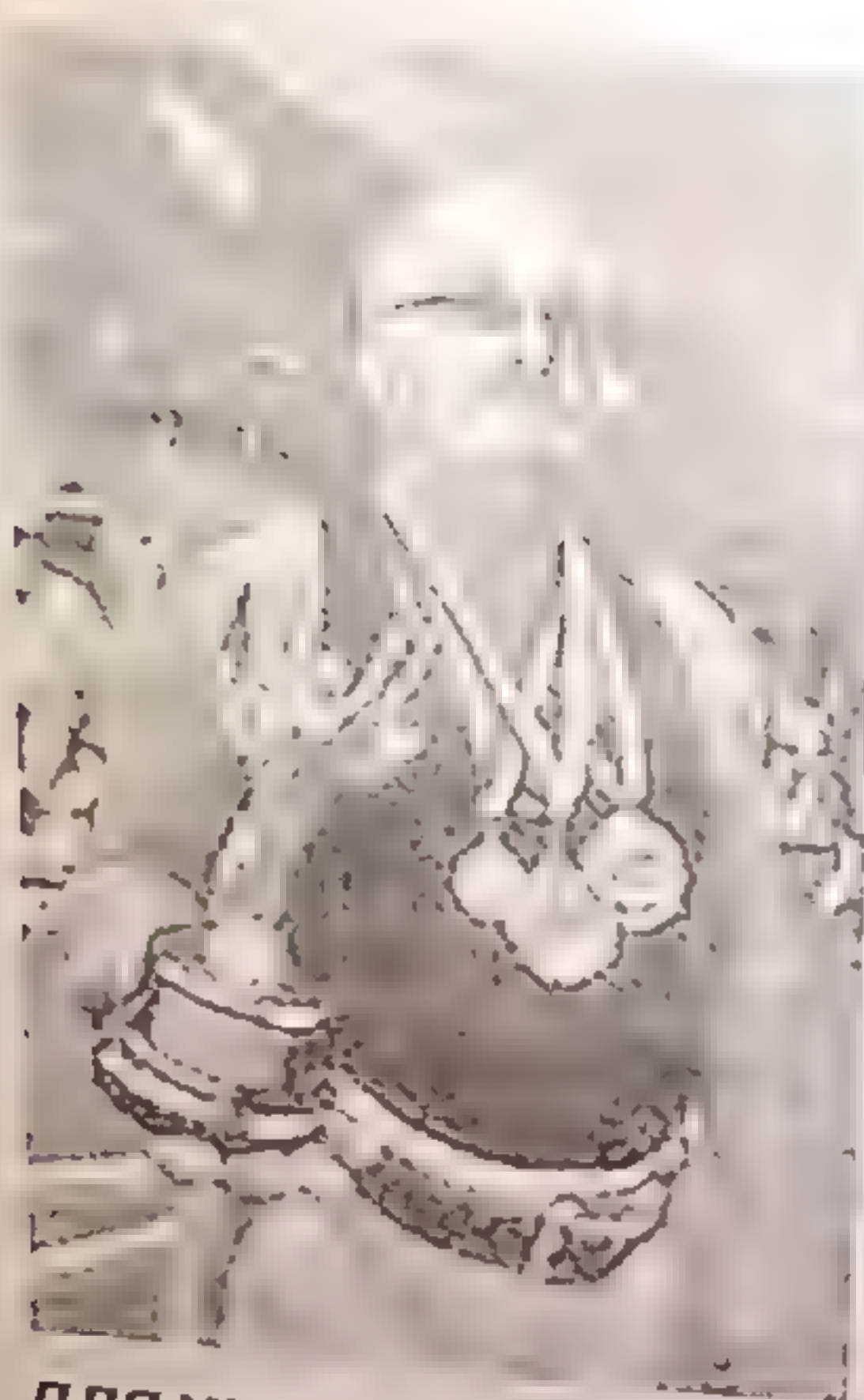
Для жителей нашей страны, где большинство населения составляют люди пенсионного возраста, эти строки древнего врача как нельзя кстати...

И в заключение не могу не привести мнение Авиценны по другой актуальной проблеме — об употреблении вина:

Ты пьешь вино, в нем не ищи забвенья,  
 Не доводи себя до опьянения.  
 Коль своему здоровью ты не враг,  
 Нельзя пить каждый день и натошак.  
 Довольствуйся лишь малым...  
 Вино должно душистым, светлым быть;  
 Ешь с ним айву, а летнею порой  
 Вино разбавь водою ледяной,  
 Особенно когда тебе дано  
 Любое многолетнее вино.  
 Запомни, мутное вино недужит  
 И голову сильнее другого кружит.  
 Пить крепкое вино вдвойне опасно,  
 Оно здоровье губит ежечасно.  
 По-моему, после такого высказывания Авиценны продолжать дискуссию о пользе и вреде вина нет смысла.



## ИГОРЬ ГОЛЬДМАН: МНЕ ПРИЯТНО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СИЛЬНЫМ



Игорию Львовичу Гольдману 73 года. Он – директор «Трансгенбанка» (Российская коллекция генетического материала), а также руководитель биотехнологического центра «Трансгенные животные в фарминдустрии» («Трансгенфарм»). Лауреат премии Совета Министров России и ряда других престижных научных премий.

В последние несколько лет Гольдман систематически занимается пауэрлифтингом для укрепления своего здоровья. Его результаты в этом виде спорта постоянно растут, и он даже выступает в соревнованиях среди ветеранов. В 2006 году был участником чемпионата мира WPS (Мировой конгресс пауэрлифтинга) в американском городе Лейк-Джордж и занял первое место в своей возрастной группе (от 70 до 74 лет) в весовой категории до 100 кг.

История жизни Игоря Гольдмана – это история хилого мальчишки, который в пенсионном возрасте стал настоящим богатырем.



— Игорь Львович, что такое пауэрлифтинг?

— Пауэрлифтинг, или силовое троеборье, как его еще иногда называют, ставит перед собой задачу поднятия тяжестей. Выбор упражнений (присед, жим в положении лежа и тяга) охватывает основные мышечные группы.

Тренировка пауэрлифтера ставит целью повышение силы ног, спины, груди, рук.

Пауэрлифтингом можно заниматься от 14 до 100 лет, если есть здоровье и желание.

— Игорь Львович, в каком возрасте вы начали поднимать штангу?

— Видите ли, у меня профессия специфическая: я — научный работник. Много сижу, думаю, работаю головой. Передвигаюсь большей частью по кабинету. Постепенно развивается адинамия.

Раньше, когда был более-менее молодым, это как-то сходило с рук. А потом начались радикулиты, внешний вид стал не тот. Мое самочувствие начало сказываться на работе. Когда мне исполнилось 60 лет, я внимательно изучил себя в зеркале и очень сильно себе не понравился. Я решил, что мне нужно изменить образ жизни. Пошел в спортивный зал, по-занимался на тренажерах. Понравилось. Потом постепенно начал заниматься пауэрлифтингом.

— И как часто вы посещали тренажерный зал?

— Сначала занимался исключительно ради здоровья: когда через день приходил, когда в субботу или воскресенье. А там, в зале, проходили не только занятия, там были люди, которые оказались интересными собеседниками. Я со многими из них подружился.

— Считаете ли вы себя старым?

— Нет. На работе я работаю с молодыми. В спортивном зале тоже в основном молодые люди. Мне с пенсионерами не по пути. Не нужны мне бесплатные лекарства, бесплатные путевки. Если я куда-то еду в командировку, всегда спрашиваю: «А спортзал там будет?». Меня прежде интересует наличие тренажерного зала, а не то, как будут кормить и какая в номере кровать.



— Как началась ваша спортивная карьера?

— Через какое-то время в друг выяснилось: если начать серьезно заниматься, можно выйти на хорошие спортивные результаты. Однажды меня увидел Вячеслав Ильич Пискунов, председатель Федерации силовых видов спорта и одновременно президент Федерации пауэрлифтинга Москвы. У него своя точка зрения на возраст. Он считает, если ты можешь заниматься, бороться за результаты, значит, можешь. Он говорит: «Сила — это как деньги: или она есть, или ее нет».

Пискунов взялся быть моим тренером. И на соревнованиях в Сочи весной 2004 года установил мировой рекорд в своей возрастной группе.

С тех пор установил еще девять мировых рекордов.

Американцы меня называют «Русский подъемный кран». Я олицетворение американской мечты: вчера был никем, а сегодня стал всем.

— Расскажите о вашей научной работе.

— Я занимаюсь трансгенезом. Это одна из самых «горячих» областей современной биологии. Я и мои коллеги пытаемся получить продуктивное стадо коз, которые будут производить лечебное молоко. И не просто питательное или диетическое, а содержащее белки человека, дефицит которых возникает при разных болезнях. Тогда и само молоко, и продукты из него станут настоящими лекарствами.

Операции по переносу гена человека в геном эмбриона козы или мыши — тончайшая, ювелирная работа. До сих пор я сам оперирую животных. Операции длятся по 5-6 часов. Если бы не хорошая физическая форма, вряд ли я мог бы столько стоять у операционного стола.

— Игорь Львович, кто ваша жена?

— Я оканчивал институт как детский врач, и она была детским врачом. Моя жена первый год на пенсии. До этого более 30 лет отработала главным врачом детской поликлиники.

Любая женщина, выйдя на пенсию, хочет, чтобы мужчине был с ней рядом, сидел у телевизора, ходил с ней на прогулки. Увы, моя жена пока об этом может только мечтать. Я все рабочие дни провожу в институте, часто бываю в зарубежных командировках.



Сначала я с женой ездил. Потом мы кота Арамиса завели и уже не могли вместе ездить: он из чужих рук ничего не брал. Арамис прожил у нас 17 лет. Недавно мой любимый кот умер. Это настоящая трагедия. Я среди ночи просыпаюсь, мне кажется, что Арамис ко мне на кровать прыгнул.

— Это правда, что ваше увлечение — литература?

— Да, я занимаюсь писательством. Сажу в архивах, выискиваю неизвестные материалы о жизни известных людей. Публикую очерки о жизни Сталина, Булгакова, Чехова и многих других.

— Да когда же вы все успеваете?

— Это еще не все. Я — образцовый дачник, у меня хорошее хозяйство, два дома. Я их сам построил. Копаю огород, как землеройная машина.

— Игорь Львович, какой у вас распорядок дня?

— Утром после сна принимаю душ, завтракаю и еду на работу. Если захочу размяться, то могу пройти пешком две остановки... Работаю до шести-семи часов вечера. Через день после работы иду в спортивный зал. Провожу там полтора-два часа.

Дома после ужина, как правило, сажусь к компьютеру, начинаю что-нибудь писать. Спать ложусь где-то в час ночи. Я — сова.

— Что вы едите?

— Отдаю предпочтение куриным ножкам. В качестве гарнира ем макароны. Люблю рис, овощные салаты, рыбу.

— Как относитесь к алкоголю?

— Когда я учился в медицинском институте, был пьяницей. Считаю, что человек сам никогда алкоголиком не становится: его затягивают собутыльники. После войны пришел в нашу квартиру раненный в голову сосед. У него были головные боли. Мы жили с ним вдвоем в квартире: мои родители тогда в Белоруссии работали. И вот каждый день перед тем, как мне идти в медицинский институт, мы с ним бутылочку распивали. Я привык. Он меня гонял: «Сходи-ка, Львович, за водкой». Я ходил. А однажды водки не было, я купил кубинский ром. И отравился. Это было в 1952 году. С тех пор алкоголь не употребляю.



- А курение?
- Не курю.
- Игорь Львович, вас железо не утомило?
- Я уже не могу остановиться, буду заниматься пауэрлифтингом, пока двигаюсь. Мне приятно чувствовать себя сильным.

Беседу ведет Ирина АНДРИАНОВА.

*Р.С. Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы Вячеслав Пискунов:*

— Игорь Гольдман только по паспорту ветеран, а биологический его возраст — лет 35. Гольдман, конечно, саморекорд, очень интересный человек. Но поддерживать свою физическую форму способен практически любой пожилой человек, если захочет. Я сам далеко не молодой человек, но собираюсь заниматься пауэрлифтингом всю жизнь.

\* \* \*

## ВОТ ЭТО СТАРИКИ!

Петербуржец Игорь Куклин на Кубке России и СНГ по тяжелой атлетике среди ветеранов завоевал золотую медаль в 77 лет.

95-летний японец Кодзо Харагути из города Миядзаки установил мировой рекорд среди спринтеров-ветеранов в возрастной группе 95-99 лет. Харагути пробежал стометровку с низкого старта за 22,04 секунды. Он улучшил прежний мировой рекорд почти на две секунды.

70-летний житель США Джордж Брунсталл переплыл 35-километровый пролив Ла-Манш за 15 часов 59 минут.

А 100-летний житель Запорожья Григорий Чебыкин свои юбилей отметил танцами в ночном клубе. Трудовой стаж Чебыкина насчитывает 78 лет: начав работать в 16 лет, он ушел на пенсию в 94 года.

«ИР»: А какие у вас рекорды? Напишите нам. Ждем ваших писем.



## ПЕРЕД ЛЕЙКОЗОМ ВСЕ РАВНЫ

**Лейкоз – онкологическое заболевание крови с поражением костного мозга, резким увеличением лимфатических узлов и селезенки – в народе нередко называют лейкокровием. Эта болезнь одинаково часто встречается у богатых и бедных, а лечение далеко не всегда приносит выздоровление. Очереди пациентов в гематологические центры намного превышают возможности самых современных клиник.**

### ДВЕ ЛИЧИНЫ НЕДУГА

Медики различают две формы этого опасного заболевания – острую, которая косит людей с молниеносной скоростью, и хроническую – относительно благополучную и поддающуюся успешному лечению. В отличие от других недугов, также имеющих острую и хроническую формы, лейкозы отличаются особым коварством. Дело не в том, как долго страдает заболеванием пациент – сроки болезни не определяют того, что острая форма недуга перешла в хроническую, как это бывает, например, при банальном гастрите. Разница здесь состоит в особенностях опухолевых клеток, определяющих тот или иной вариант болезни. Для наиболее «продвинутых» в медицинском плане читателей скажем, что к острым отнесены лейкозы, при которых основная масса клеток крови представлена малодифференцированными лейкозными клетками, не достигшими созревания, а к хроническим — лейко-



зы, при которых основная масса опухолевых клеток уже вполне созрела и состоит из гранулоцитов, эритроцитов, лимфоцитов или плазмоцитов.

Причинами возникновения острых лейкозов могут стать нарушения хромосомного аппарата как наследственные, так и «заработанные» в результате радиационного облучения. Доказано заметное учащение подобных состояний на фоне болезни Дауна, синдромов Блума, Клайнфелтера, Тернера и др. Описаны случаи наследования хронического лимфолейкоза на протяжении нескольких поколений одной семьи. Ученые открыли, что лейкозы птиц, крупного рогатого скота и других животных имеют вирусную природу.

С помощью хромосомного анализа установлено, что при лейкозах происходит расселение по организму лейкозных клеток — потомков одной первоначально мутировавшей клетки, которые нарушают нормальную жизнедеятельность органов и систем, начиная разрастаться в опухоли в костной ткани, селезенке, печени, лимфатических узлах. В результате у больных появляются признаки анемии, кровотечений, дистрофические и язвенно-некротические изменения, инфекционные осложнения, на коже появляется сыпь, нарушается свертываемость крови. Больных лихорадит, они испытывают резкую слабость.

В хронических случаях патологический процесс проходит более «мягко», нередко больные годами сохраняют работоспособность.

## БОЛЕЗНЬ И СМЕРТЬ РАИСЫ ГОРБАЧЕВОЙ

Жена первого и последнего президента СССР Раиса Максимовна Горбачева старательно играла роль первой леди страны. А эта роль требовала определенных общественных обязанностей. Горбачева выбрала для своей публичной деятельности модное в годы перестройки направление — милосердие. При ее содействии в Республиканской детской клинической больнице открылось первое в стране отделение трансплантации костного мозга и создан Международный фонд



«Гематологи мира — детям», организовавший по всей стране одиннадцать центров по борьбе с лейкозом.

Михаил Сергеевич Горбачев внес в фонд 100 тысяч долларов из Нобелевской премии мира, а Раиса Максимовна передала гонорар за книгу «Я надеюсь...» Но надежды на лучшее сбываются намного реже, чем приходят неприятности и беды.

Болезнь у Раисы Максимовны началась внезапно, без всяких предвестников беды. Первые люди государства находятся под неусыпным оком медиков, тогдашний министр здравоохранения академик Е. А. Чазов был своим человеком в доме Горбачевых. Напрашивается вопрос: почему не заметили неладное хотя бы на полгода раньше? Увы, у лейкоза есть одна странность: им заболевают внезапно, как гриппом или простудой. Объяснение этому феномену дали математики. Оказывается, все «неправильные» лейкоциты (так называемый лейкемический клон) развиваются, как мы уже отмечали, из одной мутантной стволовой клетки с патологическими свойствами. Мутацию способно вызвать множество причин — от облучения до банального стресса.

Немецкий ученый А. Мауер в 1973 году предложил математическую модель, объясняющую механизм возникновения лейкоза. Оказывается, мутированной стволовой клетке требуется примерно 3,5 года, чтобы произвести 1 кг клеточных элементов лейкемического клона, или, говоря проще, раковой ткани. Когда в организме накапливается некий уровень этой патологической ткани, возникают острые проявления болезни.

Сейчас трудно назвать причину, вызвавшую в начале 1995 года развитие лейкоза у Р. Горбачевой. Внешне она оставалась все такой же элегантной, подтянутой, энергичной. С удовольствием встречалась с иностранными дипломатами, давала интервью журналистам, фотографировалась для обложек журналов. Но уже 21 июля 1999 года директор Гематологического научного центра РАМН академик Андрей Иванович Воробьев потребовал госпитализации высокопоставленной пациентки.

Двое суток послы Германии и США подыскивали для Раисы Максимовны наиболее авторитетных специалистов и



самую лучшую больницу в мире. В пятницу, 23 июля, на консультацию в Москву вылетели немецкие ученые-гематологи — доктор Бюхнер из Мюнстера и Мертельсман из Фрейбурга, которые подтвердили диагноз «лейкоз». Однако медики были не склонны впадать в пессимизм — они уверенно заявили, что у Горбачевой есть реальные шансы на выздоровление. В воскресенье, 25 июля, больную доставили в отделение трансплантации костного мозга клиники внутренних болезней при Мюнстерском университете. Донором должна была стать ее сестра Людмила. Чтобы подготовить больную к ответственной операции, врачи провели курс химиотерапии. Боль и слабость отступили, казалось, что самое страшное уже позади. «Я и подумать не мог, что мы не выберемся!» — сказал об этом периоде Горбачев в одном из интервью. В те дни он просил друзей подыскать тихий домик у моря, чтобы привезти туда жену после выздоровления.

С самого начала Раиса Горбачева догадывалась о диагнозе. Близкие хотели оградить ее от плохих новостей, но это им не удалось. «В течение всей моей жизни я никогда не говорил ей неправду, — признался М. Горбачев. — Поэтому она не задавала вопросы врачу, она спрашивала меня. Я сказал ей: да, это форма лейкоза, один из его многочисленных видов. Она закрыла глаза и 40 минут хранила молчание. Я не пытался нарушить эту тишину, которая, казалось, продлится вечно. Это был очень сложный момент. Я пытался представить себе, что она думает. Затем пришел профессор Бюхнер, и он помог мне, откровенно объяснив, что с ней происходит. Он показал лабораторные материалы и сказал, что есть надежда на выздоровление. Он был очень убедителен и вселил уверенность также и в меня».

Горбачева до последних минут оставалась волевым, сильным человеком. Она не только продолжала делать ежедневный макияж, но и пыталась ободрить близких. «Ира, хватит казнить себя и спрашивать, почему так случилось, — уговаривала она дочь. — Никто в этом не виноват. Мы вовсе не состарившиеся Ромео и Джульетта. Нашу жизнь и нашу любовь мы прожили».



Пересадке костного мозга, которая была уже решенным делом, помешало острое респираторное заболевание, осложнившееся тяжелой бактериальной инфекцией, по сути дела, септическим шоком, оборвавшим жизнь супруги первого президента СССР 20 сентября 1999 года. «Все так стремительно неслось в последние две недели, — рассказывал М.С. Горбачев, — сначала простуда, затем шок и наконец кома. Рая лежала в стерильной камере с подключенным аппаратом искусственного дыхания. Говорить уже не могла. Врачи просили нас не молчать, чтобы она слышала наши голоса, чувствовала наше присутствие, и Ирина часами не закрывала рта. А я не смог слова из себя выдавить. Сидел там как истукан».

## РЕДКИЙ СЛУЧАЙ ФЕДОРА ШАЛЯПИНА

У Раисы Горбачевой врачи диагностировали редкий вариант заболевания — острый миелобластный лейкоз (ОМЛ). Такой же диагноз стал заключительной точкой в биографии первого народного артиста России великого баса Федора Ивановича Шаляпина. Он умер в 65 лет.

В мае 1937 года после гастролей в Японии и Америке Шаляпин вернулся в Париж в крайне удрученном состоянии, обессиленный, с непонятной шишкой зеленоватого цвета на лбу, по поводу которой он шутил: «Еще вторая, и я буду настоящим рогоносцем!». Доктор Жандрон, обычно лечивший певца, объяснил его состояние усталостью и посоветовал Шаляпину отдохнуть где-нибудь на курорте. Но курортная жизнь не задалась. Превозмогая нарастающую слабость, осенью Шаляпин все же дал несколько концертов в Лондоне, а когда приехал домой, доктор Жандрон встревожился не на шутку и пригласил на консилиум лучших французских врачей.

У пациента взяли кровь на исследование. На следующий день ответ был готов. Жене певца Марии Викентьевне сообщили: у мужа лейкемия (так называют лейкоз зарубежные гематологи), и жить ему осталось месяца четыре, от силы пять. Пересадку костного мозга тогда еще не делали, лекарств,



подавляющих выработку «злокачественных» лейкоцитов, тоже не существовало. Чтобы хоть как-то притормозить развитие болезни, медики рекомендовали единственно возможное средство — переливание крови. Первые процедуры внушили надежду на выздоровление, но вскоре болезнь начала новую атаку. Шаляпину становилось все хуже: в марте он уже не поднимался с постели.

12 апреля 1938 года перед уходом из жизни Шаляпин впал в забытие и настойчиво требовал: «Давайте мне воды! Горло совсем сухое. Надо выпить воды. Ведь публика ждет. Надо петь. Публику нельзя обманывать! Они же заплатили...» Много лет спустя доктор Жандрон признался: «Никогда за мою долгую жизнь врача я не видел более прекрасной смерти».

История болезни Шаляпина вошла в зарубежные учебники гематологии как весьма редкий случай — ведь подобная форма лейкоза обычно случается только в юношеском возрасте.

При вскрытии врачи обнаружили, что зеленоватый цвет опухоли на лбу обусловлен повышенной активностью лейкоцитарного фермента — миелопероксидазы, который скапливается под кожей в патологически измененных клетках крови (гранулоцитов). Специалисты даже называют такие опухоли хлоромой (от греческого «chlōros» — «зеленый»). Подобные опухоли нередко становятся первыми симптомами миелобластного лейкоза. При современной интенсивной терапии шанс излечиться от ОМЛ имеют лишь 15–30% больных.

Как правило, фатальный результат наступает от присоединившихся инфекционных осложнений. Это объясняется резким снижением иммунитета вследствие дефицита защитных клеток (нейтрофилов), сопутствующим лейкозу. Больной может заразиться простудой, пневмонией, гастроэнтеритом и другими воспалительными заболеваниями от вирусов, уже находящихся в нем самом. В условиях лейкоза подобные микроорганизмы, называемые сапрофитами, активизируются и наносят удар по организму.

Чтобы снизить риск инфекционных осложнений, врачи изолируют больных острым лейкозом, а посетителей у входа в палату переодевают в стерильные хирургические костюмы.



## ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ХОСЕ КАРРЕРАСА

И все-таки диагноз «лейкоз» не равносителен смертному приговору. Это наглядно подтверждает история чудесного исцеления Хосе Каррераса. Блистательная карьера всемирно знаменитого испанского тенора чуть было не оборвалась в 1987 году. Каррерасу мешала петь одышка, каждый шаг на сцене отзывался ломотой в костях, а голова кружилась до такой степени, что артист несколько раз падал в обморок. В сорок лет он узнал, что болен лейкозом и жить ему осталось не более двух лет. Но темпераментный, волевой Каррерас не сдался. Он выдержал тяжелейшие сеансы химиотерапии, несколько операций по пересадке костного мозга. Результат стоил перенесенных мучений — певец не только полностью выздоровел, но и вернулся на оперную сцену.

Голос — очень хрупкий инструмент: его можно потерять от простуды, а шансы сохранить после такого серьезного недуга, как лейкоз, и вовсе равны нулю. В доме Каррераса всегда жарко, но хозяин наотрез отказывается установить кондиционеры. Версия для журналистов: «Это очень вредно для связок». На самом деле певцу категорически противопоказаны любые инфекции: если он загриппует, подорванная лейкозом и применявшимися при его лечении иммунодепрессантами защитная система организма может выйти из строя — тогда о сцене придется забыть навсегда.

Испанский тенор победил в поединке с наиболее неблагоприятной разновидностью заболевания — острым лимфобластным лейкозом. Его пик приходится на ранний возраст — от 2 до 5 лет, причем современные методы позволяют спасти жизнь 75-80% больных детей. Из взрослых пациентов (у них эта форма лейкоза встречается крайне редко) пока выживает лишь каждый четвертый.

Пример певца далеко не единственный в медицинской практике — тысячи людей смогли вернуться к нормальной жизни после, казалось бы, фатального приговора врачей. А ученые-медики спешат успокоить человечество, утверждая, что уже в ближайшие десять-пятнадцать лет удастся найти средство для полного излечения от этого недуга.

Александр ГЛЕБКО.



## ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ГОЛОВЫ

«Дайте что-нибудь от головы!» — провизоры в аптеках хорошо понимают такую просьбу покупателя. Стало быть, голова болит, и требуется болеутоляющее. Но очень возможно, скоро посетители аптек в массовом порядке будут требовать «что-нибудь для головы!» — такими темпами развивается совершенно новая, сформировавшаяся буквально за несколько последних лет потребность. По-научному ее называют «косметической неврологией», а попросту это прием различных лекарств, расширяющих возможности интеллекта.

### ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ «ПРОСВЕТЛЯЮТ СОЗНАНИЕ»

**Ноотропы.** Название класса ноотропных препаратов происходит от греческих слов «noos» (разум) и «tropos» (направление). Это лекарства, положительно влияющие на психику. Они улучшают память, приспособляют организм к экстраемальным нагрузкам, снимают нервное утомление, замедляют возрастные изменения. Как правило, их назначают больным, перенесшим инсульт, имеющим нарушения мозгового кровообращения, жалующимся на ухудшение памяти и т.п. Ноотропные вещества содержатся в растениях — всем известном жень-шене или новомодном гинкго билоба. И то, и другое именно в этих качествах тысячи лет используют в традиционных медицинах Востока.

Первые из современных ноотропных лекарств — отечественный пирацетам или его импортный двойник ноотропил —



давно и хорошо знакомы многим. Пирацетам, как средство против укачивания, создал румынский ученый К. Джорджиу, учившийся в аспирантуре у нас в Ленинграде и работавший затем в Бельгии. Сам ученый заметил, что его препарат «просветляет сознание».

Результаты приема пирацетама заметны уже через 30 — 60 минут, но наибольший эффект достигается долгим и регулярным применением.

Однако далеко не все врачи однозначно относятся к пирацетаму и другим ноотропным препаратам. Некоторые считают, что они, улучшая механическое мышление и увеличивая его скорость, одновременно уменьшают творческие способности. Кроме того, для эффекта необходимы довольно большие его дозы — в сотни миллиграммов.

**Пептиды.** Ученые стали искать подобные соединения в самом человеке. И нашли даже несколько — одни ухудшали память, другие улучшали ее. Общим было то, что все они оказались пептидами — короткими цепочками естественных аминокислот. И для эффекта требовались микроскопические дозы — в сотни раз меньше, чем содержит пирацетам.

**Стимуляторы.** Общую трудоспособность и ясность мысли повышают и тонизирующие препараты — такие, как настойка лимонника, элеутерококка или аралии маньчжурской. Из корней последней созданы и таблетки — препарат сапарал врачи рекомендуют при повышенных интеллектуальных нагрузках, умственном переутомлении и т.п.

**Витамины.** Способностью улучшать работу интеллекта обладают и некоторые витамины, особенно сочетание В<sub>6</sub>, который улучшает связи между клетками мозга, и С, который дает дополнительную энергию.

## КАК ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?

В чем секрет ноотропных и подобных им веществ и лекарств? Во-первых, они улучшают мозговое кровообращение — клетки серого вещества получают больше кислорода, в них улучшается обмен веществ, быстрее проходят нервные импульсы, стало быть, увеличивается «скорость мысли».



Во-вторых, многие из них являются мощными антиоксидантами, то есть эффективно борются со свободными радикалами кислорода, которые способны повреждать клетки мозга. Они предотвращают образование склеротических бляшек на стенках артерий, сохраняют их гибкость, эластичность, а также помогают клеткам быстрее и полнее усваивать глюкозу — основное «топливо» мозга.

## ВПЕРЕДИ ПЛАНЕТЫ ВСЕЙ

За рубежом ноотропные препараты долгое время всерьез не рассматривали. В России же исследования в этой области ведутся давно и успешно — в Институте фармакологии РАМН, Институте молекулярной генетики РАН и ряде других центров. Это позволило несколько наших препаратов запатентовать за рубежом, в том числе и в таких требовательных к оригинальности и соблюдению всех правил клинических испытаний странах, как США.

Российские ученые создали и первый в мире дневной транквилизатор гитазепам. Возможности интеллекта и память оптимизирует и отечественный препарат селанк. А ноопепт прямо рекомендуется как средство для улучшения деятельности головного мозга. Кроме эффективного лечения расстройств памяти, обучения, внимания, он проявил себя и как нейропротектор, то есть защитник клеток мозга от повреждений. Мало того, у него обнаружили и антитромботическое действие. Подобных препаратов тоже пока в мире нет.

## ПОМОЩЬ В КОСМОСЕ

Рассказывает заведующий отделом разработки методов и средств оперативного обеспечения полетов и работы в экстремальных условиях Института медико-биологических проблем РАН, доктор медицинских наук Игорь ГОНЧАРОВ:

— В космонавты, естественно, берут только здоровых людей. Но перегрузки, стресс, монотонность работы, изолированность от близких негативно влияют на здоровье человека. Невесомость создает неблагоприятные условия для рабо-



ты головного мозга, сердечно-сосудистой системы, костно-мышечной ткани, так как все жидкие среды организма перемещаются в верхнюю часть тела. В первые дни полета могут возникать головные боли, заложенность носа, вестибулярные расстройства. Потом организм адаптируется, но примерно через два месяца возникают изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы — тогда мы назначаем курс профилактических средств для улучшения работы сердечной мышцы.

Спустя 3-4 месяца у космонавтов появляется утомление — становится труднее засыпать, возникают раздражительность, чувство усталости. В этот момент назначаем им ноотропные препараты, которые оптимизируют работу центральной нервной системы, улучшают функцию головного мозга. Правда, за два дня до ответственных операций (стыковки, выхода в открытый космос и т.п.) прием лекарств прекращаем — на всякий случай, чтобы исключить фактор медикаментозного воздействия на человека. После выполнения операции курс ноотропных препаратов продолжаем.

Более чем двадцатилетние наблюдения за космонавтами показали, что никаких негативных последствий для здоровья прием ноотропных препаратов не имеет. Но все же надо помнить, что это лекарства, а значит, лучше, если их назначит врач. Короткий курс лечения вреда не принесет, а вот длительно и бесконтрольно никакие лекарства принимать не стоит.

Татьяна САШИНА.

---

### АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Понедельник. Утро. Обход в больнице. Врач входит в палату, смотрит в список:

— Так... Иванов здесь?

— Я.

— Как фамилия?



## ПРОТИВОБОЛЕВАЯ ДИЕТА

Вряд ли в мире отыщется женщина, которая не испытывала менструальных болей, хотя интенсивность и продолжительность их у каждой женщины различные. Как правило, большинство женщин в таких случаях прибегает к помощи различных болеутоляющих таблеток, не всегда безопасных для здоровья.

А вот известный американский врач-диетолог Джин Уэлласс благодаря разработанной ею методике питания избавилась и помогла многим другим избавиться от менструальных болей при помощи... диеты.

Оказывается, менструальные боли и другие расстройства, которые могут сопровождать их, вызваны химическими соединениями — простагландинами. Они в больших количествах выбрасываются в организм во время менструации, заставляя сокращаться матку. Некоторые болеутоляющие препараты блокируют образование простагландинов, устраняя болевые ощущения, но они не всегда эффективны, а их частое и в повышенных дозах употребление может причинить вред другим органам.

Доктор Уэллас предлагает определенный режим питания, благодаря которому женщина сама может предотвратить спазмы матки в критические дни. С этой целью она советует употреблять в пищу как можно больше рыбы, темно-зеленых овощей и салата, льняного масла. Эти продукты богаты полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, которые вырабатывают противовоспалительные простагландины, не вызывающие спазмов матки.



А вот потребление мяса нужно резко сократить, ибо оно содержит жирные кислоты группы омега-6, которые стимулируют выработку спазматических простагландинов. Кислоты группы омега-6 содержатся также в кукурузе, шафрановом масле, соевых бобах, подсолнечном масле.

Так что, если вы хотите избавиться от спазмов матки во время менструаций, то вам нужно будет добиться баланса кислот групп омега-3 и омега-6. У большинства же женщин, к сожалению, соотношение этих кислот в пищевом рационе составляет 1:20 и даже 1:40.

Ежедневное употребление 2 ст. ложек льняного масла повысит уровень содержания в организме кислот группы омега-3 (полезных кислот). Замените льняным маслом другие масла, которые вы используете для заправки салатов. Однако помните, что льняное масло чувствительно к нагреванию, поэтому готовить на нем не рекомендуется.

Вы можете также употреблять рыбий жир (2 чайные ложки) дважды в день. Много кислот группы омега-3 содержится в лососе, макрели, селедке, сардинах, тунце.

И еще один совет: не принимайте масло вечерней примулы в предменструальный период, хотя некоторые врачи и рекомендуют это делать для облегчения менструальных болей. Дело в том, что примула не снимает болевые ощущения при менструации, так как содержит жирные кислоты группы омега-6, которые стимулируют выработку воспалительных простагландинов.

Николай СВОБОДИН, врач.

### АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

- Доктор, я больше не могу выдерживать эту диету! Представляете, я вчера чуть не откусила своему мужу ухо.
- Ничего страшного — всего 80 калорий.

\* \* \*

Пациент на приеме у психиатра:

- Доктор, я страдаю манией величия.
- Да что ты знаешь о мании величия, жалкий человечешко?



## ЗНАКОМЬТЕСЬ: ХИРУРГ

Говорят, профессия накладывает свой отпечаток на человека, и по его внешнему виду, манере поведения, разговору можно сразу догадаться, кем он работает. Что касается хирургов, то это мнение совершенно справедливо – даже среди врачей они всегда выделяются своей целеустремленностью, умением быстро решать сложные вопросы, чувством ответственности за судьбу человека, доверившего им свою жизнь.

Само слово «хирургия» в переводе с греческого означает активное начало – рукодействие, работу. Наряду с терапией и акушерством хирургия — древнейшая медицинская специальность. Как свидетельствуют археологические находки, уже в Древнем Египте, Вавилоне, Индии применялись оперативные методы лечения, вызывающие восхищение современных врачей. К примеру, в Древней Индии исправляли дефекты носа, используя кожу со лба. Древнегреческие medici оставили сочинения, в которых описаны трепанация черепа, проколы полостей носа, лечение сложных переломов и вывихов. Известно, что древнеримский врач Антиллус проводил успешные операции по поводу аневризм сосудов, свищей, камней в мочевом пузыре.

Средневековая медицина, следуя религиозным догматам того времени, предписывала избегать пролития крови и запрещала заниматься изучением анатомии на трупах. Это привело к противопоставлению «ученой» академической медицины и хирургии, которая перешла в руки цирюльников и банщиков, став своеобразным ярмарочным ремеслом. Только в эпоху Возрождения научным фундаментом развития хирургии стали успехи анатомии, связанные с деятельностью великих ученых-медиков Везалия, Фаллопия, Евстахия.



Бесконечные войны способствовали развитию военной хирургии. На полях сражений полковые лекари на протяжении столетий совершенствовали свое мастерство, достигая значительных успехов в лечении раненых солдат.

Важным этапом официального признания этой медицинской дисциплины стало основание в 1731 году в Париже Академии хирургов, которой были даны те же права, что и медицинскому факультету Парижского университета. Это событие формально утвердило хирургию как врачебную профессию.

В России хирургическую помощь первоначально оказывали знахари и «костоправы». Уже в семнадцатом веке в русских войсках появились полковые врачи из иностранцев, отечественные цирюльники и «рудометы», которые производили кровопускание, накладывали повязки, лечили раны.

В 1707 году по указанию Петра I при Московском генеральном госпитале была открыта школа, в которой хирургия преподавалась вместе с анатомией. Отныне в России стали готовить собственных хирургов, потребность в которых с каждым годом все увеличивалась.

Огромный вклад в развитие хирургии внес наш замечательный врач Николай Иванович Пирогов. В соединении знаний анатомии и физиологии человека он увидел теоретический фундамент для совершенствования хирургии. Это был принципиально новый подход к деятельности хирурга, которую еще многие тогдашние европейские авторитеты расценивали как нечто среднее между мастерством коновала и цирюльника.

Став профессором Петербургской медико-хирургической академии, Н. И. Пирогов издал фундаментальные труды по топографической анатомии и оперативной хирургии, разработал уникальную методику приготовления анатомических препаратов — «ледяную анатомию». Трудно подсчитать, сколько операций сделал хирург Пирогов за годы своей медицинской карьеры — одних только анатомических вскрытий он произвел более 12 тысяч!

Много достижений принадлежит другим замечательным отечественным хирургам. Назовем только некоторые имена. Н. В. Склифосовский — один из пионеров внедрения в русскую хирургию принципа антисептики и асептики, предложил ряд операций брюшной полости, носящих его имя.



А. Н. Бакулев — основоположник отечественной сердечно-сосудистой хирургии. С. С. Юдин впервые произвел переливание трупной крови человека, разработал методы операций на пищеводе в неотложной и военно-полевой хирургии. А. В. Вишневский предложил методику местной анестезии, разработал методы лечения воспалительных и гнойных заболеваний с помощью новокаиновой блокады и масляно-бальзамической (мазь Вишневского) повязки. А. А. Вишневский создал метод гипотермии и искусственного кровообращения при операциях на сердце и легких.

Быстрому прогрессу хирургии способствовало внедрение наркоза и асептики: операция стала безболезненной для пациента, а главное, врачи научились избегать опасности нагноения операционной раны.

Открытие рентгеновских лучей позволило проникать в глубь человеческого тела, исследовать внутренние органы и ткани без скальпеля или зонда. А после изобретения эндоскопии хирург с помощью волоконной оптики смог собственными глазами посмотреть на слизистую поверхность пищевода, кишок, визуально оценить состояние других внутренних органов.

Постепенно в хирургии наметилась важная особенность — ее врачи стали приобретать все более узкую специализацию. Еще в середине девятнадцатого столетия началось выделение специальных хирургических дисциплин: офтальмологии, оториноларингологии, урологии, ортопедии и травматологии. В дальнейшем к армии хирургов в середине прошлого века присоединились онкологи, проктологи, трансплантологи, легочные и сердечно-сосудистые хирурги.

Не менее важен был объединенный труд ученых-медиков, направленный на глобальные проблемы борьбы с раком, врожденными пороками различных систем и органов, пересадки донорских органов.

Однако не следует забывать, что любая хирургическая болезнь не представляет собой какого-то ограниченного процесса, который в зависимости от необходимости надо лечить или таблетками, или скальпелем. По мере совершенствования научных знаний понятия о том, к какому разделу меди-



щины относится тот или иной недуг, как его надо лечить, нередко значительно менялись. Например, почти до конца 70-х годов девятнадцатого века врачи остерегались лечить ба-нальный аппендицит оперативным путем — слишком велик был риск осложнений, и это заболевание в основном лечили терапевтическими средствами — холодной грелкой на живот, а при болях — уколом морфия. Сегодня же острый аппенди-цит считается чисто «хирургическим заболеванием» и лечат его практически только оперативно.

В качестве другого примера приведем случай с болезнями сердечно-сосудистой системы. Еще в 60-х годах прошлого века кардиология была областью, в которой царствовали только терапевты. Ныне кардиохирургия позволяет радикаль-но излечивать многие сердечные недуги, которые у терапев-тов ранее считались смертельными.

Успехи современной хирургии напрямую связаны с раз-витием анестезиологии, реаниматологии, переливанием кро-ви, трансплантологии, совершенствованием техники. Сове-менные хирурги с успехом оперируют самые труднодоступ-ные и жизненно важные органы — сердце, легкие, магист-ральные сосуды, головной и спинной мозг.

Мы уже говорили, что ультразвуковое исследование вну-тренних органов, или УЗИ, не редкость в кабинете участко-вого терапевта многих поликлиник. Но еще чаще методом ультразвуковой диагностики пользуются хирурги. УЗИ пре-доставляет уникальную возможность без всякой операции увидеть, где «гнездится» патологический процесс, выявить поражение печени, поджелудочной железы, щитовидной же-лезы, обнаружить камни в желчевыводящих путях, почках. Из всех исследований, применяемых для «фотографирова-ния» человека изнутри, УЗИ является самым безопасным и одним из наиболее информативных методов.

Хирург — специалист самого широкого профиля. Это не толь-ко и не столько врач, исцеляющий недуг с помощью скальпе-ля, сколько думающий, много знающий профессионал, пыта-ющийся помочь больному человеку. Все чаще скальпель усту-пает место более совершенным инструментам и методикам. Ла-зер, электрокоагуляция — прижигание сосудов, криохирургия



— лечение с помощью замораживания, эндоскопические методы лечения приходят на смену традиционным операциям.

Но все-таки хирургия как специальность подразумевает особые способности, сильные и умелые руки, точный глазомер, быстроту принятия решений — качества, которые присутствуют далеко не у всех. Среди первокурсников-медиков большинство мечтает стать именно оперирующими хирургами, но к концу курса обучения эту специальность выбирают лишь немногие. Слишком нелегко труд хирурга, слишком непросто дается мастерство...

Начинается день в хирургическом отделении с планерки, на которой дежурные врачи докладывают о прошедшем дежурстве, состоянии больных. Затем коллеги обсуждают особенности планируемых операций, уточняют детали, советуются между собой.

В операционной царят правила, диктуемые законами асептики (профилактики попадания микробов в рану, ткани или полости тела при операциях). Вначале хирург и его ассистенты тщательно, особым способом моют руки жесткими щетками в специальных растворах. Затем они облачаются в стерильные халаты, шапочки, маски, на руки надевают резиновые перчатки. Зажигаются бестеневые лампы, работает наркозный аппарат, хирург берет в руки скальпель, и начинается операция. Она может занять десять минут, а может продолжаться долгие часы. Но и после окончания операции врачи еще долго наблюдают за состоянием пациента, записывают историю его болезни. Как правило, именно сотрудники хирургических отделений последними уходят домой из больничных стен.

Иногда говорят о «большой» и «малой» хирургиях. Первая, мол, творится в операционных крупных клиник, престижных больницах, научно-исследовательских институтах. Вторая — удел районных больниц, амбулаторий, поликлиник... Конечно, технические возможности, оснащение, аппаратура в таких лечебных учреждениях очень разные. Но и в большом столичном госпитале, и в сельской районной больнице хирургами работают специалисты с большой буквы.

Александр КРЫЛОВ.



## ПЕТРУШКА – ЧЕМПИОН ПО ВИТАМИНАМ СРЕДИ ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР

Давным-давно к петрушке люди относились как к источнику бед. В Древнем Египте, Древней Греции и Древнем Риме петрушка олицетворяла скорбь. По легенде это растение появилось из пролитой крови убитого сына одного из богов. В дни религиозных торжеств, посвященных скорбным датам, участники шествия надевали венки из зелени петрушки, приготовленные из петрушки блюда подавались только на похоронах. «Этому человеку нужна только петрушка», – так говорили о безнадежно больном человеке, дни которого были сочтены.

Но сначала знахари и лекари, а потом и современная медицина доказали, что петрушка – уникальный кладезь полезных и жизненно необходимых веществ для человека.

### «ПЕТРУШЕЧНЫЕ» ВОПРОСЫ

На наши «петрушечные» вопросы отвечает главный специалист Министерства сельского хозяйства Российской Федерации Игорь Вячеславович КРЮКОВ.

– Игорь Вячеславович, расскажите, пожалуйста, о происхождении названия петрушки и ее целебных свойствах.

– Нетрудно заметить, что корень в слове «петрушка» – петр, что по-гречески означает «камень». Дело в том, что



дикорастущий предок огородной петрушки произрастает на скудной каменистой почве юга Греции. Вот откуда и происходит латинское название растения — «петроселинум» — «растущая на камне».

А на Руси петрушку издавна называли «пестрец», или «свербигуз». В народной медицине она испокон веков занимала почетное место: ее листьями лечили раны, соком из петрушки, смешанным с соком лимона, сводили веснушки. Кстати, в 100 граммах молодых побегов петрушки содержится примерно две суточные нормы витамина С. Это в четыре раза больше, чем в тех же 100 граммах лимона. А по содержанию каротина петрушка не уступает всеми признанному чемпиону — моркови. Так что прав был знаменитый писатель Дюма-отец, славившийся своими кулинарными талантами, когда утверждал: «Без петрушки и укропа прямо с грядки я не представляю себе ни одного соуса».

— Кто в мире самые страстные поклонники петрушки?

— Вот уже несколько веков — французы. Вкусовые качества петрушки обусловлены наличием в листьях и корнеплодах эфирного масла, придающего ей пикантный вкус и аромат. Шеф-повар Марии Медичи ежедневно готовил для королевы 100 блюд с петрушкой. Французская королева, славившаяся своим коварством и умением плести интриги, имела привычку кушать петрушку при общем упадке сил и депрессии. До сих пор французы добавляют ее в разные соусы, супы, вторые блюда.

— Когда надо добавлять петрушку в блюдо — в момент приготовления или когда оно уже готово?

— По правилам добавлять зелень петрушки надо, когда блюдо уже готово. Часто при варке бульонов петрушку кладут вместе с зеленью укропа или эстрагона. При варке бульонов корень петрушки разрезается вдоль на две половины и подпекается на сковороде без жира, чтобы образовалась корочка. Такой корень придает бульону или супу особый цвет и аромат.

Рубленую зелень или сок петрушки используют для приготовления витаминизированных напитков. Зелень петрушки



ки кладут в творог, добавляют в сливочное масло для бутербродов. Измельченной петрушкой посыпают глазунью, замешивают ее в омлет. С сухой измельченной или свежей петрушкой делают мясные котлеты, мучные оладьи.

— Какие бывают разновидности петрушки?

— При выборе сорта петрушки следует обратить внимание на то, что это растение имеет две разновидности — корневую и листовую. Первая распространена у нас больше: в пищу у нее идут и корнеплоды, и листья. Летом обрывают листья на зелень, а осенью выкапывают корнеплоды. Но это не совсем правильно. Ведь именно листья способствуют быстрому отрастанию корнеплода. Обрывая их, вы ослабляете растение. У корневой петрушки и листьев намного меньше — до 40, а у листовой их около 100. Кроме того, зелень листовой петрушки полезнее. Листья могут быть простыми или кудрявыми. Листовая петрушка содержит больше каротина и витамина С. Кстати, по содержанию этого витамина петрушка не имеет себе равных среди прочих овощей.

Петрушка — растение двухлетнее, из семейства сельдерейных. В первый год формируется розетка листьев с корнеплодом. На второй год, после успешной зимовки корня, растение зацветает.

— Игорь Вячеславович, недавно узнала, что на боевых кораблях России будут выращивать помидоры и петрушку.

— Да, в нашей стране по заказу Минобороны разработана установка по выращиванию свежей зелени и овощей на боевых кораблях в условиях дальних морских походов.

Эта установка способна ежедневно обеспечивать витаминами экипаж судна до 100 человек. За месяц один лоток дает 1–1,5 кг зелени. Если на борту установить 30 таких лотков, то ежедневно можно будет полностью собирать урожай с одного из них и раздавать экипажу на обед или ужин. Вместо солнца растения будут освещать натриевыми лампами. Их свет позволит обеспечить высокую урожайность и высокое содержание витаминов в листьях.

— Правда ли, что петрушку рекомендуют употреблять при сильной жаре?



— Да, это так. Петрушка — чудесное тонизирующее средство. Также петрушка выводит из организма отравляющие вещества. Поэтому при интоксикации организма она стала одним из сильных очищающих продуктов питания.

Петрушка регулирует солевой обмен, выводит продукты распада, а также соли тяжелых металлов.

— Игорь Вячеславович, как вырастить петрушку на приусадебном участке?

— Это очень холодостойкое растение переносит заморозки до минус 7 градусов. Корнеплоды под снегом отлично зимуют даже в суровые зимы. Если, конечно, их не съедят гурманы-мыши. Место для посадки нужно выбрать солнечное, чтобы листья и корнеплоды были более ароматными. В тени петрушка растет плохо, часто болеет. Почва должна быть рыхлой, богатой перегноем, с глубоким плодородным слоем — не менее 40 см. На тощей почве вырастут тощие хвостики вместо сочных корнеплодов и жесткая горькая зелень вместо пышной. Почву желательно подготовить с осени: внести органическое удобрение — ведро перегноя или компоста на квадратный метр площади, весной добавить полное минеральное удобрение в количестве, рекомендуемом инструкцией. Под листовую петрушку можно вносить в качестве удобрения свежий навоз, под корневую навоз допустим только за год до сева.

Петрушку сеют рано, как только поспеет почва. Семена предварительно замачивают на 2-3 суток, ежедневно их промывают, перед самым посевом подсушивают до сыпучего состояния. Можно использовать и сухие семена без предварительного замачивания, но тогда они взойдут на неделю позже. Сеять можно рядочками на глубину 1-1,5 см, между рядами достаточно оставить 20 см. Посевы надо прикрыть пленкой, чтобы не высохли. Однако надо их ежедневно проветривать и следить, чтобы не сгорели под солнцем. Семена прорастают через 2-3 недели, в зависимости от погоды.

Когда растениям станет тесно, их прореживают, оставляя между ними расстояние 3-4 см. В дальнейшем периодически прореживают, не допуская загущения, чтобы растения не затеняли друг друга.



## ПЕТРУШЕЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Если в официальной медицине петрушка практически не применяется, то народный опыт показывает ее широкие лечебные возможности.

Петрушка огородная содержит много аскорбиновой кислоты, сложное эфирное масло, гликозиды, белки, углеводы, флавоноиды, фолиевую кислоту, минеральные соли. По содержанию витаминов занимает первое место среди овощных культур. Входит в состав витаминных сборов.

Петрушка оказывает общеукрепляющее, потогонное, мочегонное, спазмолитическое, противогинготное, камнерастворяющее, тонизирующее гладкую мускулатуру, болеутоляющее действие. Ее применяют как витаминное средство при авитаминозе, общем упадке сил, малярии, простатите, воспалительных гинекологических заболеваниях, расстройствах менструального цикла и маточных кровотечениях, воспалении мочевого пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, сердечных отеках, метеоризме, кишечной колике.

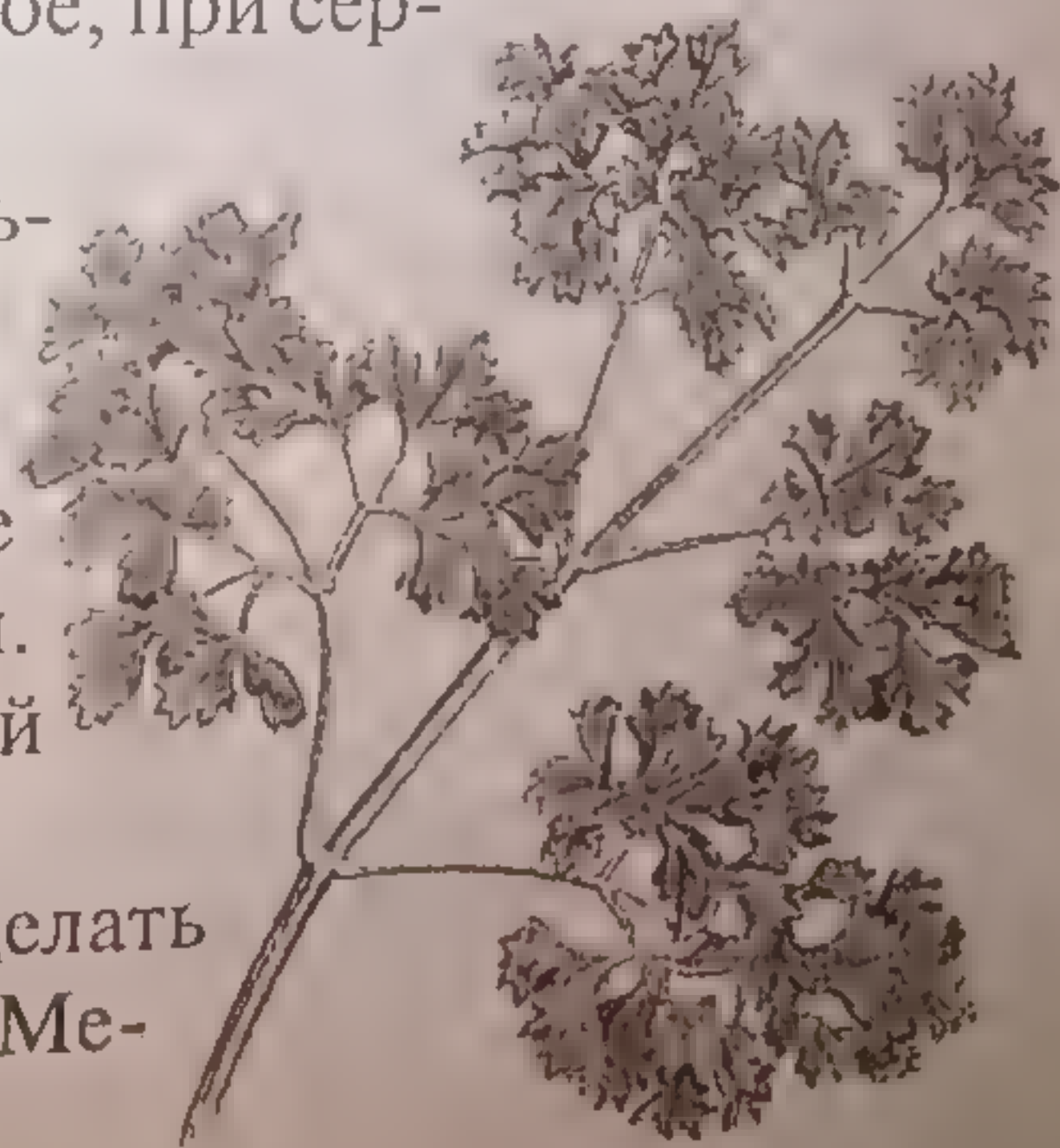
*При ушибах, нарывах, укусах комаров и пчел на больные места накладывают свежие листья петрушки.*

Свежий сок действует *при камнях в почках и мочевом пузыре*, полезен при острых и хронических воспалениях мочевого пузыря, а прибавление к соку лимонной кислоты дает смесь, которой можно удалять веснушки.

Свежий сок корня принимают по 1-2 чайные ложки 3 раза в день при маточных кровотечениях, атонии кишечника и мочевого пузыря, как мочегонное, при сердечных и почечных отеках.

*При отложении солей* размельчить корни петрушки, пастернака, сельдерея, чеснок. В смесь выжать лимон. На две десертные ложки смеси — 2 стакана воды. Прокипятить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

*При усталости глаз* нужно сделать компресс для век из петрушки. Ме-





шочки из марли заполнить мелко нарезанной зеленью петрушки и опустить в горячую воду. После того как жидкость стечет и мешочки слегка охладятся, на 3-4 минуты приложить их к закрытым векам, затем некоторое время подержать у глаз смоченные в холодной воде ватные тампоны.

Чтобы удалить веснушки и возрастную пигментацию, нужно сделать маску из петрушки. Благодаря содержащейся в петрушке аскорбиновой кислоте аристократическая белизна вам обеспечена.

При расстройстве менструаций и воспалении предстательной железы берут 4 чайные ложки сухих или свежих корней петрушки, заливают 1/2 стакана кипятка, настаивают 8-10 часов и пьют по столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

При избыточном весе пить настой петрушки, тогда лишние килограммы будут уходить интенсивнее. Но при этом необходимо заниматься спортом и поменьше есть сладкого. Настой: смешать 15 г семян петрушки, 40 г крушины, 15 г корня одуванчика и 15 г листьев мяты, а затем заварить 2 ст. ложки смеси в 400 мл крутого кипятка, настаивать 30-40 минут. Весь настой следует выпивать утром натощак.

Как профилактическое средство для сохранения зрения: 1 столовую ложку сырья залить 200 мл горячей воды, кипятить 30-40 минут, охладить, процедить и довести объем до исходного. Принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды.

Внимание! Беременным женщинам не рекомендуется пить больше 2 столовых ложек сока петрушки, так как может возникнуть угроза выкидыша.

Ирина АНДРИАНОВА.



## СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

### ИЗЖОГА ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

Меня часто мучает изжога, которая после приема ложки соды становится меньше или проходит совсем. Но недавно я прочитала, что соду принимать нельзя, так как от нее может развиваться язва или рак желудка. Так ли это на самом деле?

Татьяна Петровна Константинова,  
г. Тотма, Вологодская область.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

— Действительно, бесконтрольный прием соды может нанести вред организму. Правда, говорить о том, что от обычной пищевой соды может начаться онкологический процесс, не стоит. Однако многие антацидные препараты, снижающие кислотность и нейтрализующие соляную кислоту, при длительном приеме резко ощелачивают желудочный сок (а ведь для нормального пищеварения нужна кислая среда!), нарушают баланс натрия и кальция в организме и приводят к потере калия — гипокалиемии, которая неблагоприятно влияет на сердечную деятельность и работу нервной системы.

Изжога обычно возникает, когда в нижнюю часть пищевода попадает кислое содержимое желудка. Это может произойти при повышении внутрибрюшного давления, связанном с перееданием, усиленной физической активностью сразу после еды, кашлем, повышенным образованием газов или беременностью.



Изжога часто сопутствует гастриту, язвенной болезни желудка, холециститу, встречается при диафрагмальной грыже и непереносимости некоторых пищевых веществ. В случае, если изжога не является симптомом этих заболеваний, ее появление можно предотвратить, соблюдая несложные правила: не ешьте острую, жареную, жирную и соленую пищу, избегайте пить черный кофе, шоколад, цитрусовые соки, газированные напитки в большом объеме. Откажитесь от аспирина. Это лекарство способствует выделению соляной кислоты слизистой оболочкой желудка. Замените его анальгином или панадолом.

Старайтесь избегать действий, повышающих внутрибрюшное давление: не наклоняйтесь после еды, не поднимайте тяжести и не напрягайте живот, выполняя упражнения.

Если изжога все-таки возникла, выпейте чашку ледяной воды, стакан щелочной минеральной воды без газа или столько же слабого содового раствора (щепотка пищевой соды на стакан теплой кипяченой воды).

Избавит от неприятных ощущений стакан настоя коры вяза ржавого, обладающего обволакивающим действием. Залейте чайную ложку сухой измельченной коры двумя стаканами кипятка, доведите до кипения и нагревайте на медленном огне в эмалированной кастрюле под крышкой 20 минут; охладите; процедите и принимайте по 1/2 стакана.

Для нормализации пониженной кислотности также можно воспользоваться средствами из зеленой аптеки. Одно из них — всем привычный чайный гриб. Квас, который он вырабатывает, жизненно необходим при пониженной кислотности желудочного сока. Слизистую часть гриба образуют две разновидности бактерий — уксусно-кислые (бактериум ксилинум) и перерабатывающие сахар (бактериум глюко-никум). Они придают напиток шипучесть и характерный кисло-сладкий вкус, а также ранозаживляющие и бактерицидные свойства. Чтобы чайный гриб оставался целебным, ухаживайте за ним по особым правилам.

Размешайте три столовые ложки (50-60 г) сахара в литре заварки, залейте в банку и настаивайте 3 — 4 дня при температуре 25°. Только тогда чайный гриб можно пить. Однако



наибольшую целебную силу он приобретет лишь на седьмой день после обновления жидкости!

Можете наноловинну заменить сахар медом. Настой чайного гриба, содержащий 5% сахара и 5% меда, лучше восстанавливает кислотность и обладает более сильными бактерицидными свойствами по отношению к хеликобактеру и микробам кишечной группы, чем тот, в котором разведено 10% сахара. Не переусердствуйте: высокая концентрация меда подавляет жизнедеятельность и рост чайного гриба.

Имейте в виду: состав раствора постоянно меняется. Как только жидкость достигнет желаемой «крепости», слейте ее в стеклянную бутылку или эмалированный бидон и храните в холодильнике не дольше 2-3 недель.

Чтобы сохранить кислоту в настое, доливайте в банку с грибом только охлажденную кипяченую воду. Перед употреблением обязательно процедите напиток через несколько слоев марли, которой обычно обвязывают горловину банки. При таком способе легко пролить настой мимо чашки. Чтобы этого не произошло, воспользуйтесь пластмассовой крышкой с отверстием посередине.

Не сыпьте сахарный песок на тело всплывшего гриба — это может повредить ему. Лучше залейте в банку заранее подслащенный чай.

Держите банку в тени: на солнце в ней могут завестись «непрощенные гости» — сине-зеленые водоросли, чьи выделения токсичны и для чайного гриба, и для нас с вами.

Уезжая в отпуск, не оставляйте гриб «киснуть» в собственном, действительно ставшем очень кислым старом растворе. Отдайте его на время в надежные руки.

## «ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ» И СПОКОЙНЫЙ СОН

В журнале «Предупреждение» №4 за 2005 год я прочитала статью о гимнастике «Око возрождения». Вот уже 2 месяца занимаюсь ею каждый день по утрам. За это время я дошла до 7 повторений. Для меня самые сложные упражнения — это первое (плохой вестибулярный аппарат, тяжело кружиться) и пятое, когда



надо подняться мышцами спины (смещены 4-й и 5-й поясничные позвонки). Правда, это упражнение я все же делаю, но очень аккуратно.

Теперь я уже могу выполнять больше повторений всех упражнений, кроме первого и пятого. Но ведь разное число повторений делать нельзя – упражнения выполняются одинаковое число раз. Как тут быть?

Когда я только начала делать гимнастику, меня тошнило и я сразу бежала в туалет, сейчас тошноты нет. Еще у меня были проблемы со сном, а сейчас я всю ночь сплю, не просыпаясь. Правда, встаю, когда нет еще и 6 часов утра, и больше не засыпаю. От этого иногда плохо себя чувствую. Может, я что-то не так делаю?

Антонина Алексеевна Котетерова.  
460024 г. Оренбург, ул. Б. Хмельницкого,  
дом 2-г, кв. 16.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

— Очень хорошо, что вы занимаетесь гимнастикой каждый день. Важно и то, что прошла тошнота. Это тоже можно считать улучшением. Запаситесь терпением. Гимнастика «Око возрождения» действует медленно и постепенно. Ее положительные результаты накапливаются день за днем, месяц за месяцем. И вскоре вы обязательно почувствуете значительное улучшение.

Но в упражнениях не останавливайтесь на 7 повторениях. Старайтесь каждую неделю добавлять хотя бы по одному движению, даже для самых трудных упражнений. Если это не получается — раз в 2 недели, но не реже. Иначе прогресс замедлится. Постепенно подтягивайте трудные упражнения, как «отстающую овцу».

При выполнении первого упражнения попробуйте вращаться очень медленно, не спеша. Тогда вам будет легче двигаться. А в конце спокойно остановитесь и немного постоит, не двигаясь, ровно дышите. По-



...а пока эффект вращения пройдет. Вестибулярный аппарат хорошо реагирует на спокойное дыхание.

Потому упражнение гимнастики делайте обязательно — еще и потому, что оно постепенно ставит позвонки на место. Если вам трудно выполнять его в основном варианте, придумайте небольшое упрощение. Например, поднимаясь вверх, немножко опирайтесь на колени. Для укрепления поясницы ежедневно делайте массаж. Перед выполнением гимнастики «Око возрождения» хорошо сделать несколько простых упражнений — для укрепления поясницы, развития ее гибкости и подвижности. Например, «кошку»: на вдохе поднимите голову вверх и прогнитесь в спине, на выдохе — опустите голову вниз и выгните спину вверх подобно кошке.

Очень помогают и перемены позы на спине: сидя, обхватите руками колени (или бедра под коленями), опустите голову, скруглите спину и плавно покатайтесь по спине и пояснице, сгибая и разгибая ноги в коленях в такт движению. Полезно также покататься на спине из стороны в сторону, опираясь на локти.



В конце занятия не забудьте хорошо расслабиться. Расслабление — это важная часть гимнастики «Око возрождения». Иногда его даже считают седьмым упражнением. Расслабление снимает внутреннее напряжение, уменьшает кровяное давление, помогает уснуть. Поэтому его нужно делать обязательно! Кстати, многие наши читатели пишут, что гимнастика «Око возрождения» улучшает сон.

С возрастом сон может сокращаться, это нормально. Поэтому не стоит заставлять себя спать больше, чем вам нужно. Не нужно и огорчаться оттого, что ваш сон сократился, ведь у вас стало больше свободного времени! Если вы проснулись в 6 часов утра, тут же вставайте и займитесь, например, какой-нибудь простой работой по дому. Главное — не огорчайтесь, и тогда вы будете всегда чувствовать себя хорошо.



## НЕ СПЕШИТЕ «СБИВАТЬ» ТЕМПЕРАТУРУ

Хотелось бы узнать мнение специалистов, как лучше и эффективнее снизить высокую температуру у ребенка.

Татьяна Воронова, г. Мурманск.

Нашей читательнице отвечает врач-педиатр высшей категории Наталья Константиновна КИРПИЧЕВА:

— При большинстве заболеваний основной реакцией детского организма является повышение температуры. Лихорадка, жар является наиболее частым проявлением инфекционного процесса, однако далеко не всегда стоит сразу впадать в панику и пытаться любой ценой «сбить» температуру.

Умеренное повышение температуры до  $38,5^{\circ}$  при инфекционных заболеваниях стимулирует иммунитет ребенка, свидетельствует, что организм активно борется с болезнью, при этом репродукция многих вирусов резко сокращается, усиливается выработка антител, а значит, и растет противомикробная защита.

Однако, если столбик градусника продолжает ползти вверх, медлить нельзя — ребенку необходима интенсивная терапия, направленная на снижение температуры, иначе возникает реальная угроза для нормальной жизнедеятельности основных систем и органов малыша и в первую очередь головного мозга.

Но снижение температуры должно быть постепенным и ни в коем случае не критическим, так как в этом случае оно сопровождается расширением сосудов, что может вызвать резкое снижение артериального давления, ухудшит работу сердца.

Что же делать молодым родителям в такой ситуации? Во-первых, не стоит паниковать. Вызовите врача, а пока вы ждете его прихода, сделайте несложные манипуляции, которые принесут облегчение вашему ребенку.

Две столовые ложки уксуса растворите в 0,5 л воды. Смочите в растворе холщовую ткань, хорошо отожмите и положите на лоб; оботрите тело одеколоном или водкой — испаряясь, они заберут «лишние» градусы.



Насыните на ночь длинные шерстяные чулки горчицу в порошке. Сделайте на шею сзади компресс из натертого хрена — этот забытый рецепт наших прабабушек снимает головную боль, послужит мягким снотворным средством.

Редко кто из современных родителей не прибегает в подобных случаях к таблеткам. Хочу напомнить, что самолечение, тем более маленького ребенка, может принести совсем не те результаты, на которые вы рассчитываете. Даже прием, казалось бы, безвредного анальгина или парацетамола может вызвать нежелательные реакции.

Ставший классическим атрибутом домашней аптечки, анальгин является достаточно сильным обезболивающим, противовоспалительным и жаропонижающим средством. Хорошо растворимый и легко всасывающийся препарат удобен для применения в тех случаях, когда необходим быстрый эффект. Детям назначают по 0,025-0,25 г анальгина на прием в зависимости от возраста. Неприятный вкус анальгина легко “замаскировать”, растворив его в подслащенной воде.

Другим привычным средством является парацетамол. Малышам в возрасте от шести месяцев до года назначают по 0,025 г парацетамола, оказывающего жаропонижающее и болеутоляющее действие. Детям от двух до пяти лет дают по 0,1 г парацетамола, более старшим дозировка препарата увеличивается до 0,15-0,25 г на прием. Принимают парацетамол два-три раза в день. Одним из неприятных свойств парацетамола является его негативное воздействие на печеночные клетки, нередки аллергические реакции.

Более мягкий препарат — детский панадол, содержащий парацетамол высокой степени очистки — наиболее безопасное жаропонижающее для детей.

Детский панадол быстро всасывается из желудочно-кишечного тракта и “перерабатывается” в печени с образованием глюкуронида и сульфата парацетамола. Выводится препарат в основном почками. Действуя очень мягко, он не раздражает нежный желудок малыша и не вызывает воспаления слизистой оболочки — гастрита. К преимуществам детского панадола относится и отсутствие в нем ацетилсалициловой



кислоты, способной вызвать изменения крови. В нем также отсутствует сахар, что особенно важно для детей с сахарным диабетом, а также при формировании у ребенка зубов. Специальные добавки снижают риск аллергических реакций.

Детский панадол рекомендуется для лечения детей от трех месяцев до 12 лет в случаях простудных заболеваний, гриппа, детских инфекций, когда у ребенка режутся зубы или болит ухо.

В каждой упаковке препарата находится мерная ложка, позволяющая правильно и рационально дозировать лекарство: от трех месяцев до года — 1/2 — 1 мерную ложку на 5 мл; от года до 6 лет — 1-2 мерные ложки на 5 мл; от 6 до 12 лет — 2-4 мерные ложки на 5 мл.

При необходимости повторите дозу с интервалом в четыре часа, но в течение 24 часов можно дать не более четырех доз. Для самых маленьких, когда они капризничают при принятии сиропа, а также при рвоте или срыгивании, можно воспользоваться свечами с детским панадолом. Каждая свеча содержит 125 мг парацетамола, она вводится в задний проход каждые 4-6 часов, но не чаще трех раз в течение 24 часов.

В заключение хочу заметить, что детский панадол — единственное зарубежное жаропонижающее средство для детей, которое рекомендовано к использованию Институтом педиатрии РАМН как эффективное и безопасное лекарство.

## КАМЕННАЯ «ПТИЦА» В ПОЧКЕ

Можно ли избавиться от коралловидных камней в почке? У меня такой камень, напоминающий летящую птицу, в левой почке. Одно «крыло» — 1,5 см, а другое — 1,6 см.

Расскажите, пожалуйста, о диете и фитотерапевтических способах лечения таких камней.

Татьяна Владимировна Димова,  
г. Астрахань.



Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук уролог Сергей Владимирович МИШУГИН:

— Одним из самых распространенных недугов, поражающих почки и всю мочевыводящую систему, считается мочекаменная болезнь.

Камни могут появляться в разных отделах мочеиспускательного тракта. Довольно часто на рентгеновских снимках хорошо видно, как почечную лоханку и полости чашечек занимает камень, напоминающий очертаниями ветку коралла. Благодаря этому он и называется коралловидным.

В зависимости от того, из солей какой кислоты образуются камни, они делятся на четыре основные группы: ураты, образующиеся из мочевой кислоты; оксалаты — из щавелевой; фосфаты — из фосфорно-кислого кальция и карбонаты — из кальциевых солей угольной кислоты.

Еще лет двадцать-двадцать пять назад практически единственным путем лечения коралловидных камней почек была большая хирургическая операция. Сейчас благодаря развитию научного прогресса нередко удается избежать тяжелых оперативных вмешательств. Одним из щадящих лечебных методов является дистанционная литотрипсия — дробление камней. Создаваемые вне организма больного короткие импульсы энергии в виде ударных волн концентрируются на камне. Мощное давление в зоне фокуса, достигающее 1600-2000 бар, приводит к его разрушению.

Наведение зоны высокого давления (фокуса) на камень осуществляется с помощью электронно-оптического преобразователя рентгеновского или ультразвукового аппарата. Раздробленные фрагменты камня выходят из организма с мочой или через дренаж, поставленный в лоханку (нефростому), или самостоятельно.

При мочекаменной болезни рекомендуется соблюдать рациональную диету, способствующую восстановлению нормального обмена веществ. Ее назначают в зависимости от вида нарушения солевого обмена. При склонности к образованию уратных камней необходимо ограничить прием продуктов, способствующих образованию мочевой кислоты, —



мясных бульонов, грибов, внутренних органов животных, какао, чечевицы, шпината, петрушки, салата, соленых продуктов.

Разрешается: все продукты, которые ощелачивают мочу, — картофель, томаты, тыква, огурцы, отвар шиповника, персики, любые фрукты и ягоды, арбузы и дыни, все молочные продукты, мучные и крупяные изделия. Во время обострения необходимо провести курс голодания (1-2 дня), можно пить отвар шиповника, сырые соки овощей и фруктов и щелочные минеральные воды.

При фосфатных камнях моча имеет щелочную реакцию. Таким больным необходима диета, предусматривающая употребление кальция с пищей: крупяные и мучные изделия, масло сливочное, слабые мясные бульоны, яблоки, брусника. Запрещается: какао и шоколад, все бобовые, молочные продукты, пряности, овощи и яйца, зелень.

При оксалатных камнях ограничивают введение в организм щавелевой кислоты. Для этого стоит воздерживаться от салатов, щавелевых щей, шпината, чеснока, редьки, земляники.

Минеральные воды повышают диурез, изменяют электролитный состав мочи, ее кислотно-щелочное выражение. При мочекишечном нарушении обмена веществ больным рекомендуются Ессентуки № 4 и 17, Смирновская, Славяновская, Боржом. Больным с оксалатами назначают слабощелочные минеральные воды (Ессентуки № 20, Нафтуса, Саирме). При камнях фосфатной природы целесообразно употреблять минеральные воды, способствующие окислению мочи (Нарзан, Нафтуса, Арзни).

Камнерастворяющими свойствами обладают укроп, корневика пырея ползучего, трава пастушьей сумки, цветки ноготки лекарственные, цветки терна, цветки вереска, лист вербены, цветки васильков синих, спорыш, корни шиповника, сырые соки цитрусовых и овощей.

Один из самых простых и эффективных методов очистки почек с помощью пихтового масла. Предварительно неделю необходимо принимать зверобой продырявленный, кукурузные рыльца, настой шиповника, соки сырых овощей или фруктов. Затем в сырые соки добавляют пять капель пихто-



вого масла и пьют за 30 минут до еды три раза в день в течение пяти дней. После этого делают перерыв на две недели и опять курс повторяют.

Следует помнить, что мочекаменная болезнь требует длительного лечения, на которое уходит не один месяц. Вот несколько рецептов применения лекарственных растений в урологической практике.

Шиповник (корень), марена красильная (корень), пырей ползучий (корень) — по 1 части, хвощ полевой (травя), Melissa лекарственная (травя), тысячелистник (травя), кукурузные рыльца, крапива двудомная (лист), брусника (корень, лист), береза (лист), бессмертник песчаный (цветки) — по 2 части.

Все смешать, взять 2 столовые ложки смеси, залить стаканом кипятка. Настоять 10-12 часов, процедить. Прием начинать с 1/2 стакана до 6 раз в сутки и довести до стакана. После отхождения камней и песка провести противовоспалительное лечение.

Очистка почек с помощью арбузов. Для лечения брать исключительно спелые и хорошего качества арбузы. В день съедать не менее 2,5 кг арбузов.

Лечение куриными пупками (пленкой). На курс лечения надо взять 10-12 пупков. Снять с них пленку, промыть ее в воде и высушить. Затем перетереть пленку в порошок. Прием: по 1/2-1 чайной ложке порошка натошак раз в сутки. Срок лечения — 1-2 месяца.

## ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ

**Моя подруга пьет только зеленый чай. В доме у нее вообще нет ни черного чая, ни кофе. Подруга и мне советует покупать только зеленый чай. Говорит, что он очень полезен. А я никак не пойму, что в нем такого целебного. Расскажите!**

**Мария Геннадьевна Семенова, г. Тамбов.**

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук  
**Елена Николаевна АВАКУМОВА:**



— Несомненно, зеленый чай — очень ценный, целебный напиток. Учеными-медиками было доказано, что он обладает противораковым действием, способен защитить от заболеваний сердца и болезни Паркинсона.

В листьях зеленого чая содержатся антиоксиданты. Они помогают клеткам восстановиться после длительного пребывания на солнце, стресса, работы с химическими веществами. Кроме того, потребление чая приводит к снижению холестерина в крови.

Расскажу о недавнем исследовании зеленого чая. В нем принимали участие 16 добровольцев — 8 мужчин и 8 женщин. В течение первых трех недель они питались под строгим наблюдением ученых и получали в качестве напитка жидкость, имитирующую чай, — воду, содержащую эссенцию со вкусом чая. В течение последующих трех недель они пили настоящий чай по 5 чашек в день.

Что же выяснилось в ходе исследования? Потребление чая приводило к снижению содержания «плохого» холестерина на 10%, в то время как содержание «хорошего» холестерина оставалось неизменным.

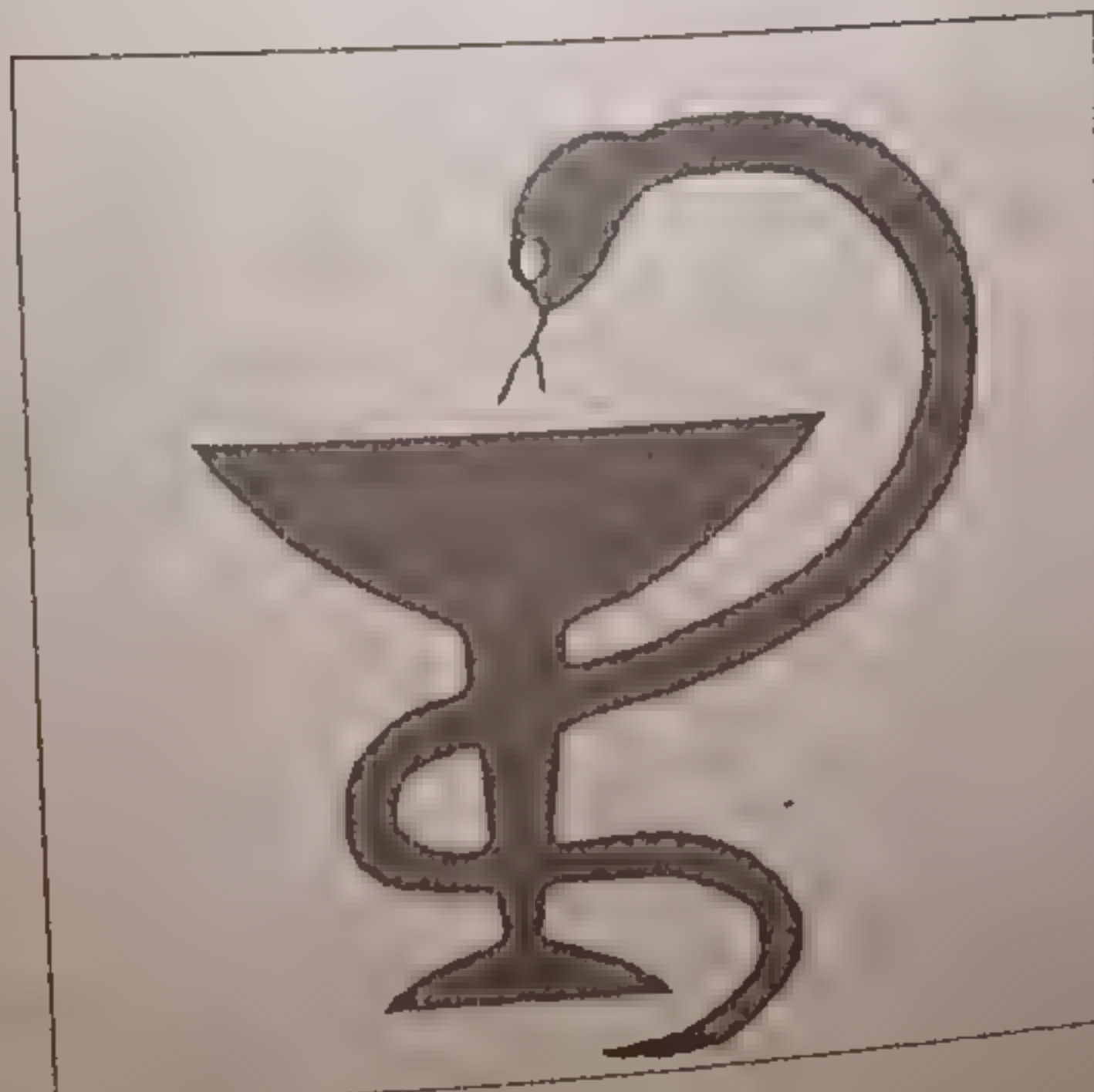
Или другой эксперимент. В нем участвовало 140 добровольцев-курильщиков. Целью исследования было получение ответа на вопрос: может ли чай способствовать восстановлению клеток, пострадавших от курения? Следить за этим можно по концентрации в моче вещества 8-OhDG, которое указывает на наличие повреждения клеток. В течение 4 месяцев добровольцы пили либо зеленый чай, либо черный чай, либо воду. Было показано, что питье зеленого чая способствовало снижению концентрации 8-OhDG на 25%. Однако концентрация этого вещества оставалась на том же уровне для людей, потреблявших черный чай и воду.

Так что, уважаемая Мария Геннадьевна, пейте зеленый чай на здоровье. Вреда не будет, одна польза.



**Александр СЕРГЕЕВ,**  
кандидат медицинских наук

## С ГАСТРИТОМ ШУТКИ ПЛОХИ





Из всей весьма разнообразной палитры болезней желудочно-кишечного тракта гастрит – самый частый спутник человека. В экономически развитых странах более двадцати-тридцати процентов населения имеют ту или иную форму этого заболевания. В России наиболее часто от гастритов страдают жители больших городов и регионов, где многие увлекаются острой пищей и неумеренным потреблением алкоголя. Но и в сельской глубинке любителей выпить и закусить чем-нибудь остреньким хватает с изобилием.

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ЖЕЛУДКЕ

В медицинских учебниках о гастрите говорится, что это «поражение слизистой оболочки желудка с преимущественно воспалительными изменениями при остром развитии процесса и явлениями ее структурной перестройки с прогрессирующей атрофией при хроническом течении». Чтобы лучше понять медицину, давайте вспомним, что представляет собой желудок человека.

Желудок – это эластичный мышечный мешок, напоминающий по форме крючок или бычий рог. Он лежит в верхнем отделе брюшной полости и большей своей частью расположен в левом подреберье. Вместимость желудка достаточно индивидуальна, обычно его объем составляет около двух-трех литров.

Стенка желудка состоит из трех слоев. Внутренний слой – слизистая оболочка желудка, состоящий из трех видов секреторных клеток. Функции их строго разграничены. Одни вырабатывают кислоту, другие – пищеварительные ферменты, а третьи – жидкость и защитную слизь. Смешиваясь в полости желудка, эти компоненты составляют желудочный сок – важный фактор успешного пищеварения. Толщина слизистой оболочки от 0,5 до 2,5 мм. На ее поверхности имеются многочисленные складки и ямочки. Именно в сли-



слизистом слое и происходят патологические процессы, свойственные для гастрита.

Второй слой — подслизистая оболочка. Здесь проходят многочисленные кровеносные сосуды, питающие клетки слизистой оболочки. Если эти сосуды перекрываются атеросклеротическими бляшками, то кровоток ухудшается и начинаются проблемы с выработкой желудочного сока и защитной слизи, что, в свою очередь, также может привести к развитию воспалительных процессов в слизистой оболочке.

Третий слой состоит из мышц, которые располагаются в трех направлениях: продольном — вдоль желудка, циркулярном, обхватывающем его по кругу, и косом. Такое сочетание мышц обеспечивает равномерное перемешивание пищи и ее продвижение по желудку по направлению к выходу.

При входе в желудок находятся мощные продольные складки. Пропуская пищу, эти складки растягиваются, а затем снова смыкаются, не давая еде возможности вернуться обратно. Если складки плохо выполняют свою задачу, то могут возникнуть или отрыжка — воздух из желудка выходит наружу, или изжога, когда из желудка в пищевод попадает желудочный сок или проглоченная пища.

Верхний отдел желудка, куда поступает пища из пищевода, называется антральным, а выходной — нижний отдел — пилорическим. Изгиб тела желудка с передней стороны соответствует малой кривизне, а по его задней стороне идет большая кривизна. По большой кривизне пища изнутри желудка стекает вниз, и именно здесь чаще всего начинает образовываться участки воспаления слизистой оболочки.

В самом низу желудка, перед выходом из него, находится мышечный клапан — сфинктер, удерживающий пищевую массу от преждевременной эвакуации. Сразу за желудочным сфинктером начинается двенадцатиперстная кишка. Ее название соответствует длине в 12 пальцев, сложенных поперек. Начало кишки представляет собой складчатое мышечное утолщение — луковицу. Сюда открываются протоки из печени и поджелудочной железы, по которым поступают желчь и поджелудочный сок. В двенадцатиперстной кишке происходят окончательное переваривание пищи, ее размель-



чение и превращение в кашцеобразную массу, которая идет дальше по кишечнику.

## МНОГОЛИКИЙ НЕДУГ

**Врачи утверждают, что гастрит может быть острым и хроническим, причем каждая форма состоит из множества вполне «самостоятельных» заболеваний. Рассмотрим некоторые из них.**

Начнем наш обзор с острой формы гастрита. В зависимости от характера повреждения слизистой оболочки желудка и особенностей клинической картины различают катаральный (простой), фибринозный, коррозивный и флегмонозный гастрит.

Катаральный гастрит развивается в результате кишечной инфекции — пищевой токсикоинфекции, сальмонеллеза, а также при употреблении острой и горячей пищи, алкоголя, некоторых лекарственных средств (салицилатов, атофана, бутадiona, фенаcetина, эуфиллина и др.). Причиной заболевания может стать и аллергическая реакция на пищевые продукты (например, яйца, некоторые сорта рыб, клубнику, цитрусовые, молоко и др.).

Больные катаральным гастритом жалуются на резкие схваткообразные боли и чувство жжения в эпигастриальной области, неприятный вкус во рту, отрыжку, изжогу, тошноту, повторную рвоту кислым содержимым с примесью слизи и желчи, не приносящую облегчения. Нередко после многократных приступов рвоты у больных отмечаются симптомы резкого обезвоживания — сухость во рту, икота, нарастающая общая слабость, судорожные подергивания мышц конечностей. Язык при этом становится сухим, обложенным белым налетом.

При гастроскопии хорошо видно, что слизистая оболочка желудка воспалена, отечна, на ней имеются точечные кровоизлияния и эрозии. Часто процесс распространяется на тонкую и толстую кишку, развивается гастроэнтероколит.

Фибринозный гастрит возникает при таких инфекционных заболеваниях, как сепсис, скарлатина, корь, брюшной



тиф, и характеризуется образованием на поверхности слизистой оболочки желудка фибринозно-гнойных пленок.

Проявляется тупой болью в эпигастральной области сразу после приема пищи, тошнотой и рвотой. Рвотные массы содержат примесь слизи, крови и фибриновые пленки. При осмотре отмечаются сухость языка, обложенного грязно-коричневым налетом, боль в животе.

Свое название коррозивный гастрит получил вследствие того, что при попадании в желудок растворов щелочей, кислот, уксуса происходит образование глубоких язв на слизистой, напоминающих коррозию металлов. Состояние таких больных, как правило, крайне тяжелое и требует немедленной интенсивной терапии.

В первые часы или дни после отравления может произойти прободение стенки желудка с развитием воспаления брюшины — перитонита или поражением соседних органов — поджелудочной железы, печени, диафрагмы. Коррозивный гастрит может осложниться также острой сердечно-сосудистой и печечно-почечной недостаточностью.

Не менее опасен флегмонозный гастрит — гнойное воспаление стенки желудка, развивающееся в результате попадания в нее рыбьей или куриной кости, иголки.

Клиническая картина такого воспалительного процесса развивается бурно. Резкие, иногда нестерпимые боли в эпигастральной области сопровождаются рвотой, поносом, признаками тяжелой интоксикации с лихорадкой, сотрясающим ознобом.

Наиболее частой причиной хронического гастрита бывает нерегулярное и неполноценное по составу питание, еда всухомятку, плохое пережевывание пищи, злоупотребление острой, горячей пищей, алкоголем. Врачам хорошо известно, что причиной хронического гастрита может стать курение (так называемый гастрит курильщика), поражение слизистой оболочки желудка грибками, длительный прием некоторых лекарственных препаратов, профессиональные вредности (работа со свинцом, радиоактивными веществами, вдыхание паров концентрированных растворов кислот и щелочей, жирных кислот, пестицидов и др.).



Нередко хронический гастрит является следствием острой формы этого заболевания или ряда сопутствующих недугов, таких как холецистит, аппендицит, панкреатит, колит, глистные инвазии, заболевания сердечно-сосудистой системы (ревматизм, хроническая сердечная недостаточность), болезни почек, крови, заболевания эндокринной системы.

Как правило, хронический гастрит продолжается годами, с периодическими сезонными обострениями. Клиническая картина при этом определяется состоянием секреторной функции желудка. В связи с этим выделяют две основные формы: хронический гастрит с нормальной или повышенной секреторной функцией желудка и его «коллега» с секреторной недостаточностью.

Хронический гастрит с нормальной и повышенной секреторной функцией желудка проявляется упорной изжогой, отрыжкой кислым, нередко рвотой. Характерны боли, возникающие через час-два после еды или натощак, локализуемые преимущественно в эпигастральной области или под мечевидным отростком. Боли имеют схваткообразный характер, уменьшаются сразу после приема пищи (особенно молока), соды или после рвоты. Аппетит сохраняется, однако больные избегают принимать острую грубую пищу, копчености и др. Наблюдается склонность к запорам. Нередко пациенты жалуются на повышенную потливость ладоней, дрожание пальцев, повышенную раздражительность, вспыльчивость, мнительность.

Хронический гастрит с секреторной недостаточностью желудка чаще возникает вторично, на фоне другого заболевания. Больные жалуются на отрыжку пищей или воздухом, тошноту, изредка изжогу, тупые, давящие или ноющие боли в верхней половине живота, возникающие сразу или спустя 15—20 минут после еды, чувство тяжести в эпигастральной области. Неприятные ощущения усиливаются после употребления молока и молочных продуктов. Зато при приеме кислой и соленой пищи наблюдается улучшение самочувствия. Аппетит чаще понижен, отмечается неустойчивый стул, вздутие живота.



При длительном течении заболевания отмечаются признаки гиповитаминоза В, С, РР (заеды в углах рта, кровотоки в деснах, ломкость ногтей, сухость кожи локтей), вегетативные расстройства (зябкость, потливость, плохой сон).

Серьезным осложнением хронического гастрита могут стать язвенная болезнь желудка, дискинезия желчных путей, желудочные кровотечения из эрозий слизистой оболочки, хронический панкреатит.

## КАК И ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

**Тактика лечения воспалительных процессов слизистой желудка зависит от формы и стадии патологического процесса.**

При катаральном гастрите лечение обычно проводят амбулаторно. Как правило, начинают с промывания желудка кипяченой водой с помощью толстого зонда, который предварительно смазывают растительным маслом. При невозможности введения зонда в желудок промывание проводят «ресторанным» способом: больному дают выпить большое количество (до двух литров) воды, затем вызывают рвоту путем механического раздражения корня языка и мягкого нёба.

В случаях обезвоживания организма при остром гастрите необходимо срочно возместить потери жидкости и солей. Для этого следует пить жидкость специального состава, которая хорошо всасывается в кишечнике. Рецепт такого жидкого лекарства несложен: на литр кипяченой воды добавляется 3,5 г поваренной соли, 2,5 г пищевой соды, 1,5 г хлорида калия и 20 г глюкозы или три столовые ложки сахара.

Лекарственный раствор также можно приготовить из двух составных частей: чайной ложки поваренной соли и восьми чайных ложек сахарного песка на литр кипяченой воды. Раствор необходимо принимать в слегка охлажденном виде по 100 — 150 мл каждые 20-30 минут. Количество выпитого должно в полтора-два раза превышать потери жидкости с рвотными массами и испражнениями, даже при отсутствии жажды. Кроме солевых растворов рекомендуются минераль-



ные воды, сладкий чай. Кофе лучше не употреблять, так как он может усилить перистальтику кишечника.

При болях назначают спазмалгон, анальгин, анестезин или раствор новокаина внутрь. Больным с острым аллергическим гастритом назначают антигистаминные препараты — димедрол, диазолин, супрастин, фенкарол.

Питание больных катаральным гастритом в первые три дня должно быть максимально щадящим — слизистые супы из круп, паровое суфле из отварного мяса, протертые каши, молочный кисель, сливки, подсушенный белый хлеб.

Флегмонозная и коррозивная формы гастрита требуют немедленной госпитализации в хирургический стационар.

Несмотря на то что хронический гастрит также представляет собой серьезное и чреватое опасными осложнениями заболевание, многие считают его чем-то вроде насморка, который должен пройти сам по себе. На самом деле хронический воспалительный процесс в слизистой желудка требует внимательного и упорного лечения.

Арсенал медикаментозных средств, которые применяют при гастритах, достаточно широк. Для уменьшения воспалительного процесса назначают плантаглоцид, аллантон, препараты висмута, димедрол, калефлон, по показаниям (например, при обнаружении в слизистой оболочке желудка кампилобактерподобных микроорганизмов) антибактериальные препараты. Нормализации секреторной и моторной функции желудка при хроническом гастрите с повышенной кислотностью способствуют антацидные средства (викалин, викаир, алмагель, фосфалугель и др.), а также препараты, угнетающие продукцию соляной кислоты (метацин, гастропепин, хлоразил, апрофен, ганглерон и др.).

При секреторной недостаточности с целью стимуляции кислотообразования назначают глюконат или оротат калия, липамид, поливитамины, этимизол, леводопу, при необходимости проводят заместительную терапию натуральным желудочным соком, сальпепсином, назначают также фестал, панзинорм, панкурмен и другие ферментные препараты. Для усиления моторики желудка применяют метоклопрамид (церукал), который показан и при диспептических расстройствах.



Для стимуляции регенеративных процессов и улучшения трофики слизистой оболочки желудка назначают метилурацил, гастротроф, аллантон, оксиферрискорбон, рибоксин, солкосерил, облепиховое масло.

## БЕЗ ДИЕТЫ НЕ ОБОЙТИСЬ

*Успех лечения хронического гастрита, как и других заболеваний желудочно-кишечного тракта, во многом определяется правильно подобранной диетой.*

Во время обострения рекомендуются белые сухари, обезжиренные некрепкие мясные и рыбные бульоны, паровое мясо и рыба в рубленном виде, протертые каши, нежирный протертый творог, кисели. В этот период можно рекомендовать схему питания, разработанную специалистами Института питания РАМН.

Первую неделю назначается стол 1а, обеспечивающий наиболее надежную защиту слизистой от механического и химического раздражения. Питание проводится 6-8 раз в день, что предупреждает воздействие излишков желудочного сока на слизистую. Особая роль отводится молочным продуктам, обладающим хорошим противокислотным действием. Если больной плохо переносит свежее молоко (лактозная недостаточность), то его заменяют кефиром. В целях создания лучшей защиты слизистой в рацион добавляют слизистые супы, заправленные желтком и сливочным маслом, с минимальным количеством соли. Яйца назначаются только всмятку. На сладкое больным рекомендуют кисели или желе, фрукты даются только тертые или в виде пюре.

Постепенно больного переводят на пятиразовое питание с интервалом между приемом пищи три-четыре часа. Состав диеты расширяется, но сохраняет щадящий характер. Еда не должна быть излишне обильной, горячей и соленой. Исключаются крепкие мясные бульоны, рыбные и грибные наваристые супы, жареное мясо и рыба, сало, соленья, консервы, сдобное тесто, пироги, мороженое, зеленый лук, чеснок, редька, виноградный сок, дыни.



По мере улучшения самочувствия диета расширяется, однако в период ремиссии из рациона по-прежнему исключают пищу, раздражающую слизистую оболочку кишечника (крепкие напитки, специи, маринады). При преобладании запоров в рацион включают вареные овощи, сухофрукты, свежие овощи и яблоки. Сухофрукты в кишечнике сильно набухают, увеличиваются в объеме и массе, поэтому их необходимо предварительно размачивать и запивать достаточным объемом воды.

Желательно регулярно принимать кисломолочные продукты — двухдневный кефир, простоквашу, ряженку, кумыс. Жиры лучше использовать растительного происхождения (оливковое, кукурузное масла).

Многие пациенты считают, что диета обязательно подразумевает пресную, невкусную еду. На самом деле это далеко не так. Приведем только несколько рецептов блюд, которые украсят стол и скрасят вашу жизнь.

### ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ С РИСОМ

Три яичных белка, столовая ложка риса, две столовые ложки воды, 0,5 ложки сливочного масла, соль. Рис перебрать, промыть, варить на воде до полной готовности, затем пропустить через мясорубку или протереть через сито. Смешать со взбитыми белками, посолить, добавить воду, перемешать. Приготовленную таким образом массу вылить в форму, смазанную маслом, варить на пару. При подаче к столу омлет полить растопленным сливочным маслом.

### СУФЛЕ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ТВОРОГОМ

0,25 стакана гречневой крупы, 0,25 стакана молока, 0,5 яйца, 0,5 стакана творога, чайная ложка сахара, чайная ложка сливочного масла, соль. Гречневую крупу перебрать и сварить на воде с молоком. Вязкую кашу охладить, протереть, добавить протертый творог, яичный желток и все перемешать. Яичный белок взбить в пену и влить в кашу. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму, поставить в кастрюльку с водой, накрыть крышкой и варить до готовности. Готовое суфле полить сметаной, посыпать рубленой зеленью.



## БУЛЬОН С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ

100 г нежирной говядины или курицы, столовая ложка манной крупы, 0,5 яйца, 1 ломтик моркови, петрушка, соль. Приготовить мясной или куриный бульон, процедить. В манную крупу добавить яйцо и соль, хорошо перемешать. Тесто маленькими порциями опустить в кипящую воду. Варить, пока не всплывут. Вынуть шумовкой и положить в тарелку, залить бульоном, посыпать зеленью.

## КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

100 г мяса, столовая ложка риса, чайная ложка воды, чайная ложка сливочного масла, соль. Мясо пропустить три раза через мясорубку. Рис перебрать, промыть и отварить в воде, охладить, протереть через сито или пропустить через мясорубку. Соединить с мясом, добавить соль, немного воды, перемешать и разделить на три части. Слепить котлетки и положить их на паровую решетку, которую поместить над кастрюлькой с небольшим количеством воды. Котлеты накрыть крышкой. Варить на пару до готовности. Готовые котлеты полить растопленным сливочным маслом.

## КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

50 г чернослива, 1,5 стакана воды, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала. Чернослив сварить до готовности, косточки удалить, протереть через сито вместе с жидкостью и заправить разведенным в холодной воде крахмалом.

В период ремиссии показано санаторно-курортное лечение. При хроническом гастрите с нормальной и повышенной секреторной функцией желудка лучше отправиться в Березовские Минеральные Воды, Ессентуки, Железноводск, Ижевские Минеральные Воды, Пятигорск и др. При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью показано лечение в Ессентуках, Ижевских Минеральных Водах, Кемери, Моршине, Нальчике, Старой Руссе, Феодосии.

К сожалению, далеко не все могут позволить себе сегодня поехать на курорт. Но не стоит отчаиваться, ведь минеральные воды вполне можно принимать и в домашних условиях. При нормальной и повышенной секреции желудочного сока



показаны воды с малой минерализацией и преобладанием бикарбонатных, сульфатных и кальциевых ионов (Боржомская, Ессентуки № 4, 20, Саирме, Арзни, Славяновская, Смирновская и др.), которые следует принимать за час до еды. При секреторной недостаточности предпочтительно употребление хлоридных и хлоридно-бикарбонатных вод (Ессентуки № 17, Миргородская и др.), которые принимают за 15 – 20 минут до еды. Для усиления секреторной и моторной функций желудка рекомендуются воды, насыщенные углекислотой.

## ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

**При лечении хронического гастрита большую помощь могут оказать и советы народной медицины, лекарства из зеленой аптеки.**

Издавна для лечения язвы пользовались мумиё — природным смолоподобным продуктом биологического происхождения. Чаще всего оно встречается на расщелинах скал и гор Непала, Аравии, Ирана. Мумиё представляет собой бесформенные куски с ячеистой поверхностью, имеющие эластичную консистенцию. Это вещество обладает характерным бальзамическим запахом и может быть разного цвета: красного, белого, синего и черновато-коричневого. Несмотря на внешние различия, физические, химические и биологические свойства мумиё практически одинаковы. С точки зрения химического состава, это вещество — настоящий клад аминокислот, гиппуровой и бензойной кислот, различных смол и воска. Подобное сочетание самых разнообразных элементов придает мумиё биологически активные свойства, способствующие ускорению регенерации и заживлению язвенных поражений слизистой желудочно-кишечного тракта.

Необходимо научиться определять качество мумиё для того, чтобы избежать обмана при покупке. Для этого надо хорошенько помять его в руке. Качественный продукт при этом быстро размягчается, а некачественный, нечистый остается твердым. При этом надо почувствовать, какой запах исходит от мумиё, нет ли у него «аромата» бензоколонки или асфальтового шоссе после кислотного дождя.



Для лечения мумиё разводят водой или медом. Курс лечения составляет три декады по 10 дней. Первая декада: 1-й день — 5 капель, 2-й день — 8 капель, с 3-го дня прибавлять по 10 капель и довести норму приема до 1 чайной ложки. Вторая декада: 2 чайные ложки в день. Третья декада: по 1/2 чайной ложки в день.

Хорошо помогает от эрозий слизистой желудка облепиха. Сок облепихи надо пить по 1/4 стакана три раза в день за час до еды. Масло принимают по чайной ложке три раза в день за час до еды. Курс лечения — не менее трех недель.

Вот еще несколько старинных рецептов:

- Свежеприготовленный сок белокочанной капусты пить по стакану три раза в день на протяжении месяца.

- Сок подорожника — 0,5 л, мед пчелиный — 0,5 кг. Смешать и варить 20 минут. Смесь хранить в закрытом сосуде в прохладном месте. Принимать по 2 столовые ложки утром за 30 минут до завтрака и вечером перед сном.

- Алоэ (столетник). Перед срезанием листьев растение не поливать две недели. Срезанные листья положить в темное, прохладное, хорошо проветриваемое место. На следующий день 500 г листьев прокрутить через мясорубку, смешать с 500 г меда, разогреть на кипящей водяной бане до 50-60 °С, периодически помешивая содержимое. Добавить 0,5 л натурального красного вина. Настоять в темном прохладном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать: первая неделя — по чайной ложке три раза в день за час до еды; вторая неделя — по столовой ложке три раза в день; третья неделя — по столовой ложке два раза в день.

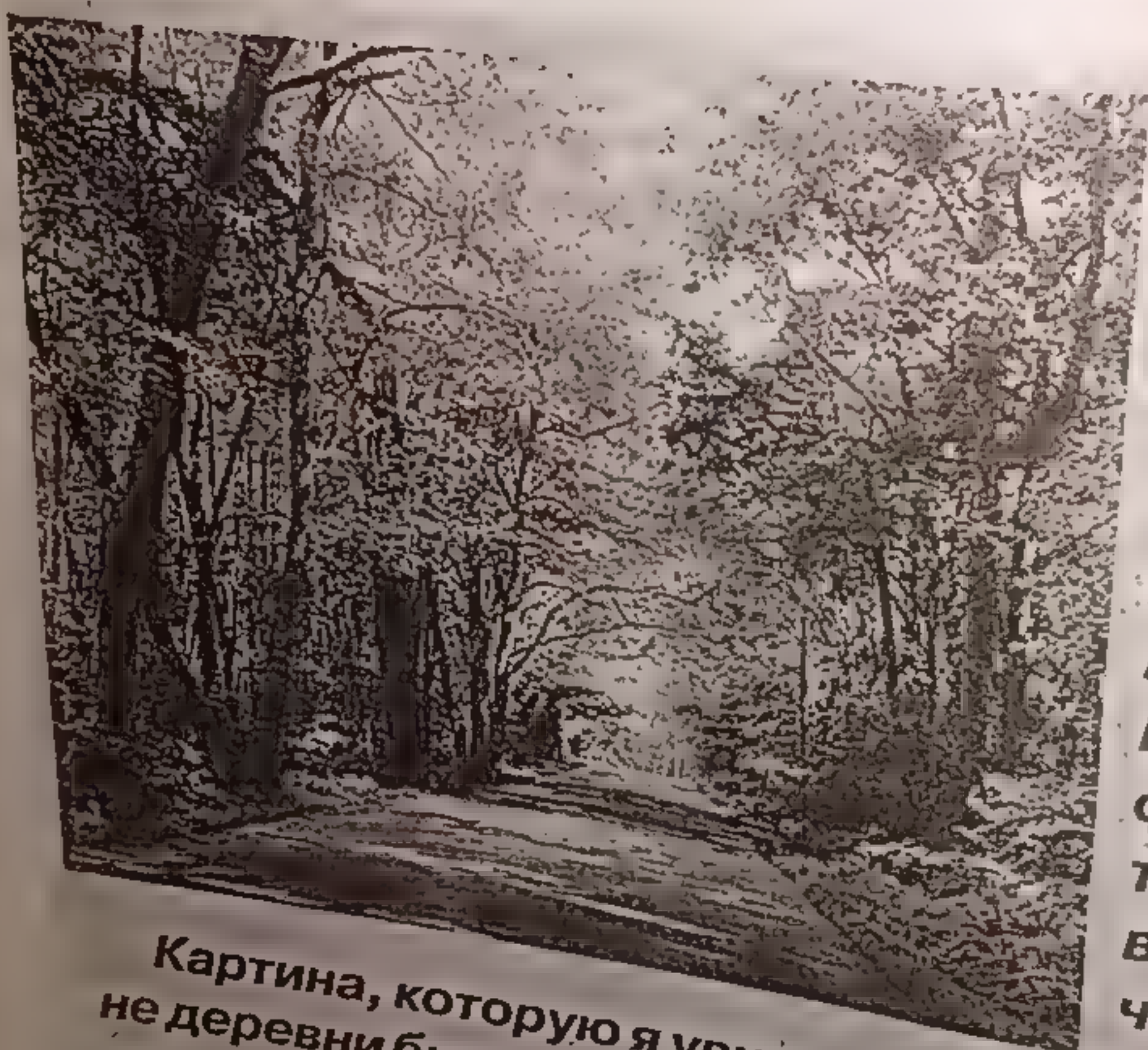
- Чистотел большой (трава) — 1 часть, тысячелистник обыкновенный (трава), зверобой продырявленный (трава), ромашка лекарственная (цветки) — по три части. Две столовые ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять в тепле два часа. Принимать по 0,5 стакана три раза в день.

- Цветки ромашки лекарственной, траву тысячелистник, листья мяты, цветы липы смешать в равных долях. Две чайные ложки сбора залить стаканом кипятка, кипятить пять минут, настоять два часа. Процедить и принимать отвар по 0,5 стакана три раза в день.

- Одну столовую ложку меда растворить в стакане теплой кипяченой воды. Пить в день по 3-4 стакана за час до еды.



## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛЕНОВУЮ АЛЛЕЮ!



Одна из владимирских газет написала: в деревне Бабенки жители на свои средства посадили кленовую аллею. Меня эта информация заинтересовала, и я в Бабенки в начале октября съездила.

Картина, которую я увидела, поразила. Посреди деревни была действительно посажена аллея кленов-подростков. Все они тихо шумели еще пушистыми золотыми шевелюрами. А воздух вокруг этой посадки казался светлым и звонким.

— Вот что мы учудили! — с гордостью сказала проходившая мимо баба. — Представляешь, лет через десять сколько золота здесь от кленов будет!

— Почему именно клены посадили? — поинтересовалась я.

— Потому что клен человеку здоровье даст, а еще он красивый, — пояснила баба и пошла по своим делам. Вот о красавце-клене и пойдет наш сегодняшний разговор.



## В РОССИИ КЛЕН ЗНАЮТ ВСЕ

В средней полосе России издавна известен клен остролистный. Его еще называют обыкновенным. Он настолько неприхотлив, что растет повсеместно.

Клен остролистный — дерево высотой до 20 м с густой широкой кроной и темно-бурой, почти серой корой. Лист клена широкий, лопастный, сверху темно-зеленый, снизу более светлый, сидит на длинном черешке. Цветки желтовато-зеленые, собраны в букетики. Плоды парные в виде орешков с большими крыльями-крылатками. Их еще ребяташки

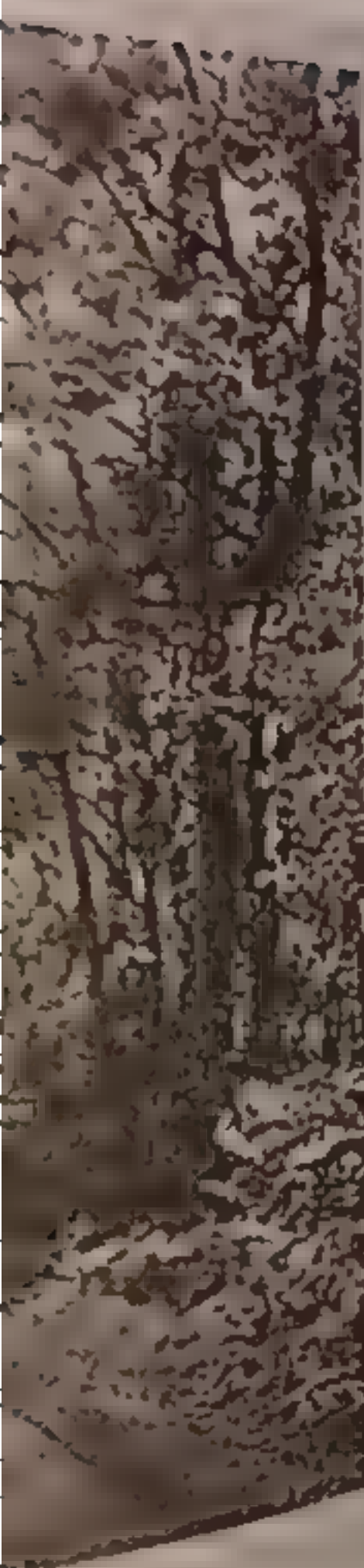
любят в воздух подбрасывать и смотреть, как они летят-вибрируют. Осенью листья клена окрашиваются в такие фантастические тона, о которых ни в сказке сказать, ни пером описать. Осенний клен — самое поэтичное дерево на Земле.

Кто время от времени наблюдает жизнь кленов, тот знает: ранней весной клены «плачут» — по их веткам и стволам течет сок. Он настолько сладкий и вкусный, что никакие конфеты не нужны! Чтобы с наступлением теплых дней почки кленов развернулись, дереву нужна пища. Клен с осени запасает ее в виде крахмала. Весной крахмал под действием ферментов превращается в сахар, он-то и поднимается с водой к молодым почкам. В местах обрезки или трещин по стволу клена течет сок, который годится для приготовления сахара и сиропа.

Индейцы Северной Америки первыми научились добывать кленовый сок и получать из него сахар. Также из сока они готовили различные напитки и лекарства. Одно дерево давало за лето 20-25 литров сока. Достаточно было сделать отверстие в стволе диаметром 1-2 см глубиной 3-4 см, вставить в него деревянный лоточек, и сок стекал в подставленную посуду. Интересно, что не все клены сахароносны, но индейцы безошибочно выбирали нужное дерево.

Сейчас опыт индейцев переняли канадцы: они с успехом получают кленовый сок и приготавливают из него различные сладости. Кленовый сироп канадцы добавляют в мороженое, кремы и карамель. Из кленового сока делают для детей сахарные фигурки, забавных зверюшек. Жители канад-

АЛОВАТЬ  
О АЛЛЕЮ!



Одна из димирских зет написана деревне Баки жителями свои сред посадили новую аллею. Меня эта формация интересует в Бабенки чале октябрь съездила. ела, поразила. Посере- льно посажена аллея. их шумели еще пуши- 1. А воздух вокруг этого вонким. с гордостью сказала: редставляешь, лет 10-15 сь от кленов будет посадили? — поинтерес- ку здоровье дает, а в- пошла по своим делам. т наш сегодня



ской провинции Квебек едят с кленовым сиропом блины, каши, запеканки, оладьи, фасоль, ветчину и даже соленые огурцы. А жители нашего Дальнего Востока и по сей день делают из кленового сока квас.

## ДЕРЕВО ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ И УРАВНОВЕШЕННОСТИ

Клен остролистный обладает массой целебных свойств. Его листья и молодые побеги содержат протеин, жир, клетчатку, безазотистые экстрактивные вещества, аскорбиновую кислоту.

Молодые листья применяют в виде настоя и отвара при желтухе, почечнокаменной болезни, цинге, а также как мочегонное, противорвотное и тонизирующее средство. Наружно — как болеутоляющее и ранозаживляющее.

В тех местах, где редко встречаются березы и дубы, в бане очень популярны кленовые веники. Наиболее сильны в целительном отношении молодые кленовые листочки. Распаренные, они оказывают на кожу антисептическое, противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

Поэтому, если во время банной процедуры вы используете именно кленовый веник, знайте: вам легче будет справиться с различными микробными, вирусными и грибковыми заболеваниями кожи, заживить застарелые раны и язвы. Также знаменитые бани советуют применять кленовый веник для снятия мышечных и суставных болей различного происхождения.

Как заготавливать кленовые веники? Точно так же, как березовые. Наиболее благоприятное время для заготовки — конец августа или начало сентября. Предпочтение следует отдавать прямым веточкам. Наиболее подходящие для банного веника ветви — из середины кроны.

Настой и отвар молодых листочков клена рекомендуется для полоскания горла и полости рта при таких заболеваниях, как ангины и хронические тонзиллиты, фарингиты, ларингиты, стоматиты, гингивиты и кариес. Настоем и отваром хорошо промывать нос и носоглотку при ринитах и синуси-



тах, при наружном применении эти же средства ускоряют заживление ожогов.

Пар кленового отвара полезен для страдающих заболеваниями бронхов и легких. При употреблении настоя и отвара молодых листьев клена внутрь достигается хорошо выраженный мочегонный и желчегонный эффект. Специалисты фитотерапии утверждают, что эти настои обладают еще и противосклеротическим действием.

Клен — дерево, которое помогает обрести душевное равновесие людям всех типов, несет успокоение, уверенность в себе. Это дерево внутренней силы и уравновешенности. Оно не обидчиво, принимает на себя все эмоциональные взрывы, освобождает от кипящих страстей.

Клен и сам по себе целебное дерево, и умеет делать целебными некоторые продукты. В Тверской губернии в XIX веке для приготовления домашнего печенья применяли листья клена, на которых растирали пасту из свежей малины и запекали в печи. Тонкое, хрустящее ароматное печенье могло храниться в течение года и доставалось для дорогих гостей, по большим праздникам. А еще его давали больным, заметив, что, отведав это чудо-печенье, они быстрее выздоравливали.

## РЕЦЕПТЫ ОТ «КЛЕНОВОЙ» ЖЕНЩИНЫ

Недавно к нам в редакцию пришло объемистое письмо. К сожалению, автор его не сообщила нам своего подробного адреса. Мы знаем только, что живет Светлана Федоровна МАРКЕЛОВА в Пензе и что ей 49 лет.

Прочитав письмо, мы решили опубликовать выдержки из него.

«Я — «кленовая» женщина, потому что мой день рождения 18 апреля («кленовыми» людьми считаются те, кто родился с 11.04 по 20.04 и с 14.10 по 23.10. — Ред.). Знал ли мой отец, что мое дерево клен — сказать не могу, но через неделю после моего рождения он посадил во дворе нашего дома тонкий кленок. С тех пор прошло несколько десятилетий, а тот кле-



нок стал могучим деревом. Я, когда прохожу мимо него, обязательно с ним здороваюсь.

У меня есть маленькое «хобби» — я собираю интересные факты про клен и разные народные «кленовые» рецепты. Хочу поделиться ими с вами.

Удивительный клен целитель. Если у вас рана или язва, предварительно обработайте ее любым антисептическим средством, а потом наложите повязку с истолченными свежими листьями клена. Повязку надо менять ежедневно. Курс лечения — 5-7 дней.

При болезненных ощущениях в печени и селезенке листья и молодые побеги клена, отваренные с уксусом, употребляют для припарок.

Слабым раствором золы коры моют голову при струпьях и язвах.

При поносах надо испробовать такой кленовый рецепт. 12 г измельченной коры клена заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения и кипятят 5 минут, после чего настаивают 1 час и процеживают. Пьют по 1/4 или 1/3 стакана 3 раза в день.

Целебный настой можно приготовить из измельченных семян (1 чайная ложка), листьев (2 столовые ложки) и коры (1 столовая ложка) клена. Смесь залить 250 мл кипятка и настоять на водяной бане в течение часа. Пить по 50 мл 4 раза в день при почечных коликах и других заболеваниях почек и мочевого пузыря как тонизирующее средство. При простуде и бронхите этот настой выступит в роли противовоспалительного и отхаркивающего средства. Этим же настоем рекомендуется промывать гнойные и труднозаживающие раны.

При заболеваниях почек, верхних дыхательных путей, острых респираторных заболеваниях, герпесе, воспалении легких и полости рта измельченные листья и семена клена смешивают в равных пропорциях. Берут 1 столовую ложку смеси, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, настаивают 45 минут, процеживают через 2-3 слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Пьют по 2 столовые ложки 4-5 раз в день за 20 мин. до еды.



При желтухе, почечнокаменной болезни, цинге, как мочегонное, противорвотное и тонизирующее средство 1 столовую ложку свежих или сухих листьев клена заварить в 1 стакане кипятка. Настаивать на горячей плите 1/2 часа, не доводя до кипения, процедить, остудить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

При импотенции и простатите принимают такое средство. Молодые листья клена, собранные в июне, пропускают через мясорубку, отжимают сок. К полученным 70 мл сока добавляют 30 мл 96%-ного этилового спирта для консервации. Принимать по 5-10 капель перед едой 3-4 недели.

Как заготавливать кленовые листья и семена? Молодые листья клена собирают, подвяливают на солнце и сушат на чердаках или в сушилке. Его семена по мере созревания собирают, сушат в сушилке или печи при температуре 50-60 градусов, хранят в мешочках или в закрытой деревянной таре в течение двух лет.

Теперь — несколько интересных фактов. Славяне считали клен деревом терпения. Он помогает приобрести упорство, избавиться от излишней поспешности, нетерпеливости.

Клен использовали при строительстве мостиков через бегущую воду. Бегущая вода является препятствием для темных сил, а клен не позволял этим силам воспользоваться и мостом.

Кленовые ветки, застилающие хлев или воткнутые в стены, защищают скот от сглаза и порчи.

Клен называли добрым деревом, полагая, что он является местом пребывания божеств или демонов. Считалось, что клен приносит счастье, охраняет от молнии, поэтому его сажали возле дома.

На Руси для того, чтобы не дать ведьме проникнуть во двор и в дом, в двери затыкали ветки клена.

Считается, что кленовая стрела убивает нежить.

В аграрной магии ветки клена использовали при выращивании льна. Их втыкали в пашню, приговаривая: «Господи, дай нам лен, как дерево клен».

Кленовый оберег дарит умение общаться в компании.



Посох, сделанный из клена, используется в защитной магии.

Существует поверье, что между человеком и кленом, который растет рядом с его домом, есть очень сильная связь. И до тех пор, пока человек жив и здоров, то и клен растет и зеленеет. А если человек умрет, то клен засыхает, уходит вместе с ним.

В магии считается, что злой колдун может превратить человека в клен. Энергия клена очень мягкая и ласкающая. Он способен обнять и приголубить, при этом все неприятности исчезают куда-то сами собой.

Осенью мы по зову инстинкта, а иногда уже почти по традиции собираем прекрасные опавшие листья, чтобы положить между книжных страниц и сохранить их быстротечную красоту. Кленовые листья прекрасны. Найдите осенью красивый кленовый лист без зеленых прожилок и желтых пятен. Обмойте его и немного подсушите. Затем, думая о любимом человеке, поцелуйте кончики листа. Положите его под матрац кровати или под диван. После свидания заверните кленовый лист в красную тряпицу и спрячьте на самую дальнюю полку. Этот обряд рождает в человеке постоянное желание вновь и вновь видеть вас. Чары этого кленового листа сохраняют силу на протяжении одного года.

Клен — дерево певучее. Именно из клена были сделаны гусли Садко.

Если листья клена свертываются и подставляют ветру свою нижнюю поверхность, быть дождю.

Кленовый сок пошел — кончились весенние заморозки. Увидеть во сне светлое кленовое дерево означает предсказание неожиданного расположения не знакомых вам ранее людей и какие-то предложения от них, для вас интересные и выгодные.

Кленами заросли берега подземной реки Ахеронт, через которую старец Харон перевозил души умерших.

Во всем мире клен является символом осени.

В Китае и Японии кленовый лист — эмблема влюбленных.

Ирина ЧЕКАЛИНА.



## КОГДА ЗАЛОЖЕН НОС

Каждому из нас знакомы заложенность в носу, мокрые носовые платки, головная боль и общее недомогание. Что является причиной затрудненного носового дыхания, как избежать частых насморков у детей – с этими вопросами наш корреспондент обратился к доктору медицинских наук, детскому оториноларингологу Государственного научно-клинического центра оториноларингологии Минздрава России Галине Дмитриевне ТАРАСОВОЙ.

– Сразу скажу, что однозначно ответить на ваши вопросы не удастся ни одному врачу. Чтобы внести ясность, какие причины привели к появлению признаков затрудненного носового дыхания, насморку у ребенка, необходимо обстоятельно побеседовать с родителями, затем тщательно осмотреть полость носа, провести дополнительные лабораторные и инструментальные исследования. Лишь после этого ЛОР-врач выносит вердикт – в чем кроются причины заболевания, каковы оптимальные методы его лечения.

Иногда дело может ограничиться консервативной терапией, но подчас приходится прибегать и к хирургическим методам лечения. В любом варианте действовать необходимо быстро, так как длительное затруднение носового дыхания приводит к снижению слуха, памяти, повышению утомляемости и внимания, отставанию ребенка в физическом и умственном развитии.

– Не могли бы вы назвать наиболее частые причины, вызывающие затрудненное носовое дыхание?



— Боюсь, что список получится достаточно длинный: ринит во время ОРВИ, аллергический ринит, хронический инфекционный ринит, аденоиды и аденоидит, искривление перегородки носа, синусит, полипоз носа, инородное тело в полости носа... Как видите, нельзя все случаи сводить лишь к одному диагнозу — аденоиды, который так любят некоторые начинающие врачи.

Хочу сразу подсказать, на что следует обратить внимание родителям при насморке, сопровождающем банальное ОРВИ.

В начальной стадии можно воспользоваться средствами народной медицины. Хорошо помогает в таких случаях свежеприготовленный сок лекарственного каланхоэ из выращенного дома растения (тот, что продают в аптеках, содержит спирт и при нанесении на слизистую оболочку носа может вызвать ожог). Нужно помнить, что перед закапыванием свежесжатый сок надо развести кипяченой водой и как следует отсморкать ребенка. Этот раствор обладает свойствами антибиотика и действует как на вирусы, так и на микробы.

Не надо бояться частого чихания после закапывания капель — при этом полость носа освобождается от бактерий и вирусов. Выполняя процедуру, лучше надеть маску, а родственникам выйти из помещения.

Почти с такой же эффективностью можно использовать для введения в полость носа свежеприготовленные соки свеклы и моркови, а также масляный сок лука и чеснока. Однако следует помнить об аллергии, которая нередко бывает у детей младшего возраста на красные овощи.

Во время простуды хорошо попарить ноги (если нет высокой температуры) или сделать массаж подошв. Эти средства хороши в первые 3-4 дня. В последующем следует использовать лекарственные средства, обладающие антибактериальной активностью с целью предупреждения развития инфекционного воспаления в носу, пазухах и носоглотке.

Известно, что для развития простудного заболевания, вызванного вирусами, в том числе гриппа, необходимо обязательное условие — переохлаждение, ведь при температуре комфорта 18-20°C нормальная слизистая оболочка верхних



дыхательных путей непроницаема для вирусов. Поэтому необходимо приучать организм к прохладе и температурному контрасту. Используйте для этого любые средства — воздушные и водные ванны, местные и общие орошения и обливания, контрастный душ, баню. Одновременно следует укреплять иммунитет.

Для этих целей хорошо проводить точечный массаж, массаж стоп, ушных раковин, голеней; не забывайте о занятиях спортом на свежем воздухе.

— В последние годы растет число всевозможных аллергенов. Что можно предпринять, чтобы уберечься от аллергического ринита?

— Действительно, все чаще аллергические реакции отмечаются даже у детей, родственники которых никогда не имели аллергических проявлений. Для такого ребенка характерно наличие длительного затруднения носового дыхания, водянистые выделения из носа, иногда приступы чихания, а также зуд крыльев носа.

Нередко у таких детей глоточная миндалина, состоящая из лимфоидной ткани, резко разрастается и может причинять много неудобств. Такое увеличение глоточной миндалины (аденоиды) в ряде случаев способно создавать препятствие для носового дыхания. В результате это может неблагоприятно сказаться на функции слуховых труб, вызывая снижение слуха. Однако у детей с аллергическим ринитом удалять аденоиды крайне нежелательно: есть риск «оголить» ту «круговую оборону» от аллергенов и инфекции, в состав которой входит глоточная миндалина. В этом случае проникновение аллергенов становится беспрепятственным и может спровоцировать развитие бронхиальной астмы.

Сезонный аллергический ринит, или полиноз, — это заболевание, обусловленное аллергией на пыльцу растений. Во время цветения деревьев, травы, кустарников у больного появляются проявления ринита, иногда вплоть до невозможности выйти из дома. После окончания цветения эти симптомы, как правило, уменьшаются.

Детям, страдающим полинозом, во время цветения деревьев и трав следует исключить из рациона яблоки, груши,



персики, орехи (фундук), манго, киви, ананасы, морковь, дыню, а также сельдерей, мед, халву, сыр, семечки подсолнечника, горчицу, гречку, манку, рис, овсянку. Кроме того, следует отказаться от фруктовых и овощных соков, кваса, кока- и пепси-колы, свежего (парного) молока.

Дом, где живет аллергик, в период пыления растений-аллергенов следует обезопасить от пыли: установить защитные фильтры на окна, при возможности приобрести кондиционеры для очистки и увлажнения воздуха или системы очистки воздуха. Не следует разводить дома фикусы, герань, бегонию, плющ обыкновенный, хризантемы и другие цветы. Не украшайте квартиру букетиками сухих растений.

Полость носа, особенно после прогулок, рекомендуем промывать теплой, лучше минеральной водой. Следует ежедневно принимать душ и мыть голову, не используя при этом косметику с экстрактами трав и деревьев. Необходимо также отказаться от фитотерапии, так как в состав сборов или вытяжек могут входить растения, на которые у ребенка имеется аллергия.

— В последнее время приходится слышать об аллергических проявлениях, возникающих и в холодное время года. Чем обусловлены такие аллергические реакции?

— Чаще всего круглогодичный аллергический ринит вызывают микроклеши домашней пыли. Клеши домашней пыли (основные «возбудители» круглогодичного аллергического ринита) особенно часто поселяются в сырых, теплых, плохо проветриваемых квартирах, которые расположены на первом и последнем этажах блочных домов, а также в старых постройках с печным отоплением. Основные места их обитания — подушки, перины, пледы, одеяла, мягкая мебель, ковры, мягкие игрушки. Основная их пища — чешуйки кожи человека и микроскопические грибы.

В этой ситуации следует посоветоваться со специалистом по экологии жилья, который подскажет, какие мероприятия следует проводить для снижения или уничтожения уровня аллергенов в воздухе вашей квартиры. Обычно рекомендуют каждую неделю проводить специальную обработку ковров и мягкой мебели щеткой или губкой, смоченной в слабом рас-



творе марганцовки. Не открою секрета: дома лучше не курить, а если выхода нет, то с целью предупреждения осаждения дыма на мебели и мягких вещах нужно разместить пучки сухой лаванды, кусочки древесного угля или емкости с порошком активированного угля. Необходимо помнить, что в квартире, где курят, дети в пять раз чаще страдают аллергией, чем в некурящих семьях. Кроме того, из-за снижения иммунитета у них тяжелее протекать любые заболевания, особенно простудные.

Нередко причиной аллергии становятся кошки, реже аллергию вызывают экскременты, шерсть, высохшая слюна тараканов, мышей и крыс, сухой корм для рыбок.

— Вы говорили о хирургических методах лечения. Что заставляет лор-врача браться за скальпель?

— Во всем мире сейчас приоритет отдается консервативным методам лечения. Но нередко без оперативного лечения обойтись бывает невозможно. Как пример можно назвать искривление носовой перегородки, также служащей причиной затруднения носового дыхания. В этой ситуации консервативное лечение не сможет сделать дыхание свободным, какие бы методы ни были использованы, — тут нужна операция. В настоящее время такие операции на перегородке носа производят начиная с четырехлетнего возраста, не дожидаясь, как раньше, 14 лет.

Еще одно заболевание, нередко требующее хирургического лечения, — полипоз носа. В детском возрасте это заболевание встречается нечасто, но с возрастом картина меняется. Полипоз носа — заболевание, сопровождающееся выростами слизистой оболочки полости носа. В тех случаях, когда полипы множественные и достаточно больших размеров, создаются значительные препятствия носовому дыханию. В этом случае единственное эффективное средство — хирургическое удаление. Для предупреждения развития полипов необходимо лечить аллергический насморк, не простужаться и воздействовать на нарушения в иммунной системе.

— На чем основаны терапевтические методы лечения затрудненного носового дыхания?



— Первый принцип любого метода лечения — это индивидуальный подход к каждому конкретному больному.

Так, при хроническом инфекционном рините и синусите самым важным становится определение микроба — возбудителя воспалительного процесса и определение иммунного состояния организма ребенка.

Аденоидит также может иметь инфекционную природу и протекать на фоне аллергии. Лечение в каждом случае разное, и опять необходим совет врача. При наличии зубного кариеса наблюдается чаще развитие хронических воспалительных заболеваний в глотке (хронический аденоидит, тонзиллит, фарингит). Этот недуг способствует и более тяжелому течению аллергии. Так что лечите кариес вовремя!

Подведем итог: симптом один — затруднение носового дыхания, а причин — много. Поэтому помочь может лишь высококвалифицированный специалист, который учтет общее состояние здоровья и развития ребенка, проведет исследование иммунного статуса и определит причинно-значимые аллергены. Последний совет — не спешите оперировать! Взвесьте все за и против!

Николай АЛЕКСАНДРОВ.

#### АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

— Профессор, вы же обещали, что я буду похож на Алёну Делона!

— Правильно! Он теперь тоже старый и больной человек...

\* \* \*

Приходит женщина к психоаналитику:

— Доктор, у меня проблема, мой муж любит свою маму больше, чем меня!

— А вы приходите домой, приготовьте ужин, зажгите свечи, наденьте изысканное черное белье...

Женщина приходит домой, все делает, как доктор посоветовал, — надевает черное белье, зажигает свечи. Звонок в дверь. Входит муж:

— Дорогая, что, мама умерла?!



## И В СОРОК ПЯТЬ ЖЕНЩИНА – НА “ПЯТЬ”!

После 40-45 лет в организме женщин (да и мужчин тоже!) постепенно начинаются, к сожалению, изменения, связанные с возрастной гормональной перестройкой. В результате нарушается менструальный цикл, отмечаются повышенная раздражительность, головные боли, приливы жара, излишняя потливость, быстрая утомляемость, нарушение сна, приступы учащенного сердцебиения и другие малоприятные симптомы климакса. Эти проявления климактерического синдрома можно значительно ослабить, если соблюдать определенные врачебные рекомендации.

Я благодарен судьбе за то, что долгие годы был знаком с истинным врачом-новатором, убежденной сторонницей естественных методов терапии, уникальным специалистом в области лечебной физкультуры Александрой Николаевной Транквиллитати, принимал активное участие в подготовке ее трудов к публикации, в том числе и о поведении женщины в период климакса. Это время она образно называла “золотой осенью жизни” и призывала женщин не унывать, а активно противодействовать наступлению преждевременной старости и болезней, постоянно поддерживать и укреплять здоровье.

Так, например, при умеренных приливах крови А.И. Транквиллитати рекомендовала ежедневные теплые горчичные ванны для ног (до коленного сустава), делать которые следует на ночь, температура воды 36-37°C, продолжительность 5-15 минут. А можно принимать и сидячие ванны (вода чуть выше последнего ребра), но без горчицы



(температура воды и продолжительность процедуры — те же). Если же спонтанные приливы крови выражены более резко, то сидячие ванны следует принимать более горячими (38-40°C) или заменить их ваннами для рук и ног при той же температуре воды.

Некоторым женщинам хорошо помогают попеременные горячие и холодные ванны для ног. Для этого в один из тазиков наливают воду комнатной температуры (не выше 20°C), в другой — горячую (до 40°C). В горячей воде держите ноги 4-5 минут, а в прохладной — 0,5 минуты. В целом процедура может продолжаться до 20 минут.

Если же неожиданные приливы крови, ощущение удушья, озноб чаще беспокоят по ночам, попробуйте через день, за полчаса до сна, делать себе «воротник» из горчичников (на груди, плечах, задней поверхности шеи) и каждый день в то же время ставить горчичники на икроножные мышцы. При возникновении указанных симптомов по большей части в дневное время такие процедуры с горчичниками выполняйте с утра.

Полезно также круглогодично принимать воздушные ванны и выполнять водные процедуры, на ночь — обтираться прохладной водой и спать без нижнего белья, укрывшись легким одеялом.

А.Н. Транквиллитати любила прописывать своим пациентам при климактерическом синдроме и так называемую микстуру Захарьина, которую другой выдающийся клиницист — С.П. Боткин очень высоко ценил. Состав ее весьма прост: глюкоза 20%-ная — 200 мл, аскорбиновая кислота — 4 г, натрий-бром — 3 г, раствор валерианы — 10 мл. Дозировка — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Если днем на работе вы были очень заняты и забыли выпить порцию микстуры, то как бы поздно вы ни вернулись домой, сразу же выпейте «дневную» столовую ложку, а ложась спать — «ночную». Так, не пропуская ни одного дня, принимайте микстуру до тех пор, пока не выпьете шесть стандартных аптечных расфасовок.

Микстура Захарьина нормализует работу сердечно-сосудистой и нервной систем, потливость, приливы крови, раздражительность значительно уменьшаются, а у некоторых



женщин исчезают совсем, восстанавливаются сон и хорошее общее самочувствие. Хранить микстуру надо в холодильнике, на нижней полке, но, чтобы она не была холодной, утреннюю порцию с вечера отливайте в рюмочку, а выпив, заменяйте ее следующей. К концу курса такой терапии вы почувствуете себя значительно лучше.

## ТРАВЫ ВМЕСТО ГОРМОНОВ

После сорока лет, особенно ближе к пятидесяти годам, в организме женщины значительно уменьшается выработка специфических половых гормонов — эстрогена и прогестерона. В настоящее время гормонотерапия в климактерическом периоде приветствуется, но обязательно по назначению и под наблюдением врача, потому что у некоторых женщин для такой терапии имеются противопоказания.

Как известно, менопауза оказывает всестороннее неблагоприятное воздействие на женский организм, вызывая нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, изменяя обмен веществ, в частности, солей кальция и магния, что приводит к хрупкости костей и их переломам.

К счастью, в природе произрастает немало целебных трав, которые богаты солями кальция и магния, а потому могут защитить сердце и кости от патологии в климактерический период. Поэтому траволечение может стать альтернативой гормонотерапии или же служить подспорьем для нее. Назовем лишь некоторые из трав, которые рекомендуются во время менопаузы.

В народной медицине многих стран для уменьшения приливов крови и других проявлений климактерического синдрома издавна использовали траву под названием “клоповник”. Более того, как показали исследования зарубежных ученых, содержащийся в этой траве тамоксифен замедляет рост раковых клеток.

Однако в некоторых, довольно редких, случаях женщины, употребляющие клоповник, жалуются на легкие кишечные расстройства, головные боли, тошноту, прибавку в весе.



В таком случае от употребления травы лучше отказаться. В любом случае клоповник не рекомендуется употреблять более 6 месяцев.

Другим популярным растением для укрепления сердечно-сосудистой системы в период менопаузы является боярышник. Используют настойку и жидкий экстракт его плодов, а также настои цветков и плодов боярышника. Растение можно заваривать и как чай, принимая ежедневно, но с перерывом в неделю после 8-недельного курса. Однако если у вас есть какие-либо заболевания сердца, то предварительно нужно обязательно посоветоваться с врачом, так как боярышник — сильнодействующее средство.

Клевер красный примечателен тем, что содержит растительных эстрогенов (фитоэстрогенов), так нужных женщине во время климакса, в 10 раз больше, чем в сое. Эта трава укрепляет не только сердце и легкие, но и способствует профилактике заболеваний молочной железы.

В красном клевере очень много кальция, хрома, магния, калия, селена, фосфора, витаминов А и С. Один стакан его настоя содержит 375 мг кальция и 88 мг магния. (Для сравнения: в стакане молока содержится 300 мг кальция).

В период менопаузы особенно полезна для женщин и крапива жгучая, которая укрепляет сердце и кости, облегчая климактерический синдром. В этой траве тоже много кальция, магния, фосфора, железа и других минералов, являющихся строительным материалом для костей. Кроме того, в ней содержится витамин D, способствующий усвоению солей кальция и обеспечивающий гибкость костей. В стакане настоя крапивы содержится 250 мг кальция и 215 мг магния.

А вот хорошо всем известный овес образно называют даже «травяной виагрой», поскольку он повышает сексуальную активность, сниженную в период менопаузы. Растение богато кальцием, магнием, хромом и другими минералами, укрепляющими сердце, кости и нервы. стакан настоя овса содержит 375 мг кальция и 300 мг магния. Однако если у вас проблемы с усвоением клейковины, то овес лучше не употреблять.

Полезнее всего настои и отвары этих трав, которые рекомендуются употреблять ежедневно примерно по одному ста-



кану (200 мл). Для повышения эффективности фитотерапии пейте 2 дня одну траву, затем другую и т.д. Для улучшения вкуса можно добавлять мяту и немного меда.

В аптеке можно приобрести без рецепта врача готовые формы фитоэстрогенов и фитогормонов — лекарственные препараты, облегчающие состояние женщины во время менопаузы.

Из фитоэстрогенов, основным источником которых являются соевые бобы и их производные, на отечественном фармрынке наибольшее распространение получили следующие препараты: “Климасоя”, в состав которого входят соя, витамин D, кальций, магний; “Доктор Тайсс Сояфемин”, в составе которого изофлавоноиды сои, соевое масло, натуральное масло железного дерева (арганол), желтый воск лецитин, желатин, глицерин, сорбитол; “Фемивелл” содержит изофлавоноиды сои, протеин сои, экстракт красного клевера и витамин E.

Фитогормоны — это вещества растительного происхождения, не обладающие эстрогенным эффектом, но действующие благодаря своему особенному строению и оказывающие положительное влияние на типичные симптомы климактерического синдрома. Помимо уже вышеуказанных растений (клоповник, овес и др.) фитогормоны содержатся в растениях цимицифуги, рапontiцина, мельбросии, дягиля и др. В аптеках широко представлены препараты, содержащие цимицифугу: это “Климадинон” — однокомпонентный препарат, содержит только цимицифугу без других добавок; “Климактоплан”; “Климадетон”; “Ременс”; “Менопауза День-Ночь” (дневная формула содержит цимицифугу, зеленый чай, женьшень, а ночная — цимицифугу, валериану, хмель, страстоцвет).

В составе препарата “Менопауза” содержится экстракт из дягиля, благотворно влияющего на функцию яичников в периоде ранних климактерических расстройств. Кроме того, в его состав входят витамины группы B, витамин E, магний, бор, марганец, селен, хром, аралия маньчжурская, страстоцвет, спирулина.

При начальных стадиях климакса все эти препараты достаточно эффективны (снижаются частота и тяжесть прили-



вов крови, уменьшается потливость, нормализуется эмоциональное состояние, исчезают нервозность, раздражительность, повышается работоспособность, нормализуется сон). Фитопрепараты позволяют также проводить терапию климактерических расстройств при имеющихся противопоказаниях для заместительной гормонотерапии, что особенно важно для женщин, имеющих онкологические заболевания.

## ЛЕКАРСТВО – ДВИЖЕНИЕ

Физические упражнения – самое эффективное лекарство для профилактики и лечения очень многих заболеваний, в том числе и связанных с климаксом. В этом периоде жизни женщине нужно как можно больше бывать на свежем воздухе, ходить пешком, обязательно заниматься гимнастикой по утрам и в течение рабочего дня. Полезны ей езда на велосипеде, различные спортивные игры, плавание, лыжные прогулки, бег трусцой и другие спортивные занятия.

Специалисты лечебной физкультуры разработали комплексы упражнений, которые улучшают кровообращение в органах малого таза, где расположены внутренние половые органы женщины, и одновременно повышают сексуальную активность, сниженную в период климакса. Вот один из таких комплексов.

1. Исходное положение (и.п.) – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Одновременно сократить мышцы бедер и ягодиц, затем расслабить их. Повторить 8 раз.

2. И.п. – то же. Одновременно сократить мышцы ног, поднять их вверх; опустить и расслабить (6 раз). Темп медленный. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – лежа на животе, ноги прямые, носки в упор, руки согнуты в локтях, кистями рук упереться в пол. Одновременно напрячь мышцы ягодиц, промежности и затем расслабиться (6 раз). Темп средний. Дыхание свободное.

4. И.п. – то же. Поднять туловище на выпрямленных руках и ногах, одновременно напрячь («втянуть») мышцы ягодиц и промежности, затем расслабиться (8 раз). Темп средний. Дыхание свободное.



5. И.п. — стоя на четвереньках. Одновременно “втягивать” ягодицы и промежность, затем расслаблять их (6 раз). Темп средний. Дыхание не задерживать.

6. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в опоре за перекладину (спинку кровати, край стола и т.д.). Присесть, широко разводя колени в стороны, затем встать, “втягивая” ягодицы, промежность и сокращая мышцы бедер (8 раз). Темп медленный. Дыхание свободное.

7. И.п. — то же. Маховые движения правой ногой вперед, назад, вправо, влево, круговые движения по часовой и против часовой стрелки. По 6 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

8. И.п. — то же. Одновременно, сократить мышцы бедер, “втянуть” ягодицы и промежность, затем расслабиться (6 раз). Темп средний. Дыхание не задерживать.

9. И.п. — то же. В опоре на руки коснуться грудью перекладины, прогнувшись в пояснице, “втянуть” ягодицы и “поднять” промежность кверху, выгнуть спину вверх, расслабиться (6 раз). Темп средний. Дыхание не задерживать.

10. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения нижней частью туловища по часовой и против часовой стрелки, одновременно сокращая и расслабляя ягодицы. По 8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

11. И.п. — то же. Правая нога полусогнута в колене, туловище наклонено вправо, левая нога выпрямлена. Поочередно переносить туловище влево, сгибая ногу в левом колене, «втягивая» промежность; затем то же проделать вправо. По 6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание не задерживать.

12. И.п. — то же. Подтянуть правую ногу кверху за счет таза, одновременно сокращая мышцы правой ягодицы и промежности. То же левой ногой. По 6 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание свободное.

13. И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Ходьба на месте, поднимая колени максимально вверх, руки в такт ходябы отводятся вперед-назад. Выполнять в течение одной минуты. Темп средний. Дыхание не задерживать.



14. И.п. — основная стойка. Бег на месте или по комнате — в течение одной минуты. Темп средний. Дыхание не задерживать.

15. И.п. — то же. Ходьба по комнате в медленном темпе в течение 2-3 минут. Дыхание свободное, глубокое: во время вдоха поднимать руки вверх, а в момент выдоха — опускать их через стороны вниз.

Этими упражнениями можно заниматься в любое удобное для вас время.

...В заключение хочется еще раз напомнить, что только комплексом лечебно-профилактических мер можно успешно бороться с климактерическим синдромом, бороться за право оставаться здоровой и счастливой женщиной в любом возрасте, чтобы любить и быть любимой, чтобы мужчины по-прежнему продолжали восхищаться вами, забыв про ваш возраст и ваши возрастные проблемы, чтобы они удивленно могли сказать: «Посмотрите, она и в сорок пять — женщина на “пять”! Как и в 55, 65, 75, 85, 95, 105 и так далее... Успеха вам!

Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач.

---

### АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Идут испытания нового лекарства. Пациентов разделили на две группы — опытную и контрольную. Через несколько дней после начала эксперимента один из пациентов приходит к врачу:

— Доктор, почему вы изменили мне препарат?

Доктор настороженно спрашивает:

— А что заставляет вас думать, что я его заменил?

— Понимаете, раньше, когда я кидал эти таблетки в унитаз, они плавали, а теперь вдруг стали тонуть.

\* \* \*

Приходит пациент к доктору:

— Доктор, а-а-апчхи!

— Будьте здоровы. Следующий!



## СЫН ОДИНОКОЙ МАМЫ

Считается, что мальчик, который растет только с мамой, обречен стать «маменькиным сынком». Одинокая мама всегда лепит из сына идеального мужчину, но идеального именно для себя. Кто воспитывает защитника, кто подкаблучника, кто партнера – кому что нужно. Так ли это? – спросили мы практического психолога Центра психолого-медикосоциального сопровождения «Малыш» Анну Феликсовну ГОРЮНОВУ.

### СЦЕНАРИЙ НАПИСАН

Если маме нужно, чтобы сын всегда в ней нуждался, она это получит и будет счастлива. Но станет ли счастливым сын? Увы, нет.

Программа, как в будущем у мальчика должна складываться жизнь, внушается ему близкими с самого раннего детства. Психологи такое внушение называют посланиями. Это мимолетно брошенные фразы, которые западают в памяти на уровне подсознания и определяют дальнейшее поведение ребенка. Но если у мальчика только мама — она одна и посылает ему послания.

Женщины с повышенным уровнем тревожности, которые боятся одиночества, могут говорить сыновьям: «Сейчас я о тебе забочусь, а когда ты вырастешь, ты будешь обо мне заботиться...», «Я знаю, ты хороший сын, ты никогда меня не бросишь...», «Даже когда женишься, ты меня не забудешь...» И в результате можно получить вечных холостяков, которые будут жить с мамой до самой ее смерти, но даже и потом не смогут жениться, потому что не смогут представить себя рядом с каким-то другим человеком.



Иная судьба будет у мальчика, которому мама говорила: «Ты вырастешь, у тебя будет своя семья — жена, дети... Если я смогу, я буду вам помогать...» Посылая такие послания, мама готовит сыну другой сценарий жизни, где ему отводится роль самостоятельного, зрелого человека, который не будет прятаться за мамино мнение до седых волос.

## МУЖСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Американские психологи советуют мамам, которые одни растят сыновей, платить небольшие денежки симпатичным парням-студентам, чтобы те по выходным играли с их мальчиками в бейсбол, катались на велосипедах, гуляли в парках и таким образом приобщали их к мужским интересам, мужским развлечениям, мужскому стилю жизни. У нас привлекать старшеклассников и студентов к сыновьям одиноких мам не принято. Но саму идею — приобщить мальчика к мужскому обществу — перенять стоит.

Постарайтесь, чтобы ваш сын проводил какое-то время с вашими друзьями и родственниками мужского пола. Отпускайте его с ними на рыбалку, в поход. Пусть смотрит, как они чинят автомобили, или помогает им ремонтировать заборы и сараи на дачном участке.

Мужская манера разговора, скупая на проявление чувств, характерные словечки, жесты — все это перенять легко, пусть даже у героев кинофильмов. Сложнее научиться вести себя, как ведут мужчины, потому что мама неосознанно будет подталкивать сына к женской модели поведения. Например, маме трудно смириться, что мальчику надо пройти через поединок драк. Когда сына обижают, папы обычно уверены, что надо дать отпор, а мамы умоляют не драться, а договариваться. Конечно, во взрослом обществе конфликты принято решать мирным путем, но младшему подростку надо пройти через драки, чтобы научиться отстаивать себя физически, иначе ровесники будут считать его слабым и у ребенка сложится низкая самооценка.



А если мальчиков двое?

Второму проще, у него есть образец – старший брат, да еще в доме постоянно бывают друзья брата, которые из своих семей приносят стереотипы мужского поведения. А от ребят чуть постарше все впитывается даже быстрее, чем от взрослых.

Старший может получиться более мягким и «маминым», может взять на себя по отношению к младшему роль отца. В любом случае старшему придется тяжелее, что подделаешь, на старших детях всегда больше отражаются любые проблемы семьи.

## **РАЗУМНЫЕ ШАГИ**

Как маме строить свои отношения с сыном, чтобы он не вырос слабым мужчиной, который боится брать на себя ответственность?

- Последить за собой, не программирует ли она ребенка на вечную зависимость от мнения мамочки.

- С самых первых дней вселять в него уверенность, что он сможет, что у него получится (и самостоятельно зашнуровать ботинки, и решить задачку по математике, и получить разряд по лыжам).

- Дать ему возможность все делать самому. Понятно, что вечно спешащей маме, которая должна и зарабатывать деньги, и вести домашнее хозяйство, быстрее и проще все самой сделать за маленького ребенка. Только тогда очень скоро обнаружится: мальчик уже ничего не хочет делать сам, он понял, что ему удобнее, когда все за него делает мама.

- Обсуждать с ним не только свои проблемы (какого цвета повесить шторы в гостиную, покрасить ей волосы или нет?), но и говорить о его, мальчишеских, проблемах – драках, компьютерных играх-стрелялках, моделях гоночных машин.

- Отдать в спортивную секцию, где тренером был бы мужчина. Даже мамины поклонники тут могут помочь. Присматриваясь к ним, мальчик может примерять на себя черты характера то одного, то другого.

**Марина МАТВЕЕВА.**



## МОКНУЩИЙ ЛИШАЙ РАЗЪЕДАЕТ КОЖУ

Если у вас появилось раздражение на коже, сыпь, зуд, и никакие смягчающие кремы не помогают избавиться от напасти, возможно, это экзема. Что такое экзема и как с ней бороться, рассказывает врач-дерматолог Валерий Иванович КУРАЕВ.

Экзема — хроническое воспалительное заболевание кожи, имеющее нервно-аллергическую природу. Обычно в области поражения возникают отеки и покраснение кожи, появляются трещины, мельчайшие пузырьки, которые затем частично превращаются в гнойнички или мокнущие участки. Устаревшее название экземы — мокнущий лишай.

На экзему приходится до 40% всех кожных заболеваний. Чаще всего она начинается в детском возрасте и при неправильном или недостаточном лечении переходит в хроническую стадию.

Возникновение экземы связано со многими внешними и внутренними факторами: генетической предрасположенностью, вторичным иммунодефицитом, дисфункцией нервной и эндокринной системы, инфекционно-аллергическими процессами. Вместе с тем экзема в ряде случаев возникает вследствие нарушения функций центральной нервной системы (ЦНС), поражения периферических нервов (посттравматическая экзема).

Для экземы характерна симметричность воспалений. Ее излюбленные места у детей на лице (особенно щеки), подбородок, в более редких случаях на голове (в области волос), на груди, спине, локтях, внешней стороне колена. У взрослых



экзема появляется в основном на шее, запястьях, лодыжках и в областях, которые сгибаются, таких, как внутренняя сторона локтя, внешняя сторона колена.

Дерматологи подразделяют заболевание на несколько видов.

**Истинная экзема** обычно начинается остро в любом возрасте, протекает толчкообразно с частыми рецидивами и, как правило, переходит в хроническую стадию с периодически-ми обострениями. В острой стадии процесс характеризуется наличием множества пузырьков (везикул), при вскрытии которых образуются эрозии с обильным мокнутием. Острая стадия сопровождается зудом и жжением. По мере стихания воспалительных явлений количество везикул уменьшается, эрозии подсыхают, и на поверхности очагов появляются отрубевидное шелушение и мелкие корочки.

Очаги истинной экземы имеют различную величину, нечеткие контуры и чередуются с участками здоровой кожи. Процесс обычно симметричный и локализуется преимущественно на тыльной стороне кистей, предплечий, стоп, у детей — на лице, ягодицах, конечностях, груди.

Вариантом истинной экземы является **дисгидротическая экзема**, локализуемая на ладонях, подошвах и боковых поверхностях пальцев и характеризующаяся появлением множества мелких с плотной крышкой пузырьков 1-3 мм в диаметре. Очаги дисгидротической экземы в развитом виде четко отграничены и нередко окружены ободком отслаивающегося рогового слоя, за пределами которого при обострении можно видеть новые везикулы. В центре очагов видны также микроэрозии, корочки, чешуйки.

**Микробная экзема** отличается асимметричным расположением (чаще на конечностях), округлыми очертаниями, четкими границами отслаивающегося рогового слоя, наличием гнойничков. Нередко этот вид экзем связан с появлением свищей, длительно незаживающих ран, трофических язв (патравматическая экзема). Вокруг основного очага видны микровезикулы. Аллергические высыпания могут возникнуть вдали от основного очага.

Своеобразной разновидностью микробной экземы является **нуммулярная (монетовидная) экзема**, характеризующаяся



яся образованием резко ограниченных округлых очагов поражения диаметром 1,5-3 см синюшно-красного цвета с везикулами, мокнутием и чешуйками на поверхности. Очаги поражения чаще локализуются на тыльной стороне кистей и разгибательных поверхностях конечностей.

Себорейная экзема локализуется на волосистой части головы, за ушными раковинами, в области грудины и между лопатками. Ее своеобразными особенностями являются желтоватая окраска, наслоение жирных чешуек, отсутствие выраженного мокнутия, нерезкая инфильтрация, склонность очагов к регрессу в центре с одновременным ростом по периферии.

Экзема профессиональная — аллергическое заболевание кожи, развивающееся вследствие контакта с раздражающими ее веществами в условиях производства. Чаще поражаются открытые участки кожи: тыльные поверхности кистей, предплечья, лицо, шея, реже — голени и стопы. Очаги поражения отечны, с наличием везикул, мокнутия и зуда. Со временем появляются признаки, характерные для истинной экземы. Течение длительное, но регресс быстро наступает после устранения контакта с производственным аллергеном. Каждое новое обострение протекает тяжелее. Повышенную чувствительность к производственным аллергенам можно выявить с помощью кожных проб.

Экзема у детей проявляется клиническими признаками истинной, себорейной и микробной экзем, при этом эти признаки могут комбинироваться в различных сочетаниях и на разных участках тела. Признаки экземы у детей, обычно возникающих на искусственном вскармливании, возникают в возрасте 3-6 мес. Чаще всего вначале поражаются щеки и лоб, затем процесс распространяется на волосистую часть головы, ушные раковины, шею, разгибательные поверхности конечностей, ягодицы, туловище. Дети страдают от зуда и бессонницы. Клиническая картина себорейной экземы может развиваться уже на 2-3-й неделе жизни. Сыпь локализуется на волосистой части головы, лбу, щеках, ушных раковинах, в заушных и шейных складках. Иногда экзема проявляется признаками микробной экземы.



Существует несколько основных направлений профилактических и лечебных мероприятий при экземе.

• **Рациональный режим личной гигиены и питания.** При всех формах экземы особое значение имеет соблюдение гигиены, показаны ванны с вяжущими растительными экстрактами (кора дуба, ромашка). Недопустимо частое перегревание тела с повышенным потоотделением. Диета должна быть молочно-растительной, со сниженным количеством углеводов, жидкости, пряностей. Запрещаются алкогольные напитки. Особую важность имеет ограничение контакта с известными аллергенами, профилактика инфицирования, в первую очередь вирусом простого герпеса.

• **Санация локальных очагов инфекции.** Варикозная болезнь, острые пиодермии, лямблиоз желчных путей, дисбактериоз кишечника — это наиболее часто встречающиеся фоновые патологические процессы, без эффективной терапии которых невозможно лечение экземы.

• **Системное лечение.** Применяются антигистаминные препараты: диазолин, супрастин, фенкарол, кларитин в комбинации с глюконатом кальция или пантотенатом кальция. Дегидратационная и детоксикационная терапия: диуретики, гемодез, в тяжелых случаях — гемосорбция, плазмаферез. Иммуномодуляторы: тималин, метилурацил, нуклеинат натрия, липоид, пирогенал, стафилококковый гамма-глобулин. Препараты, улучшающие микроциркуляцию: трентал, ксантинола никотинат, дипрофен. Витаминотерапия.

• **Местная терапия.** Наружное лечение назначается в зависимости от характера воспалительного процесса. Традиционные принципы лечения: «на мокрое — мокрое» и «раздраженного не раздражай». При остром воспалении используют аэрозоли с кортикостероидами, повязки или примочки с противовоспалительными, вяжущими, антибактериальными средствами, которые необходимо применять до исчезновения мокнутия. После снятия острого воспаления, устранения чешуек и корок назначают мази и пасты.

Для примочек: жидкость Бурова, раствор танина, раствор сульфата, резорцин, этакридин, фурацилин, раствор калия перманганата.



Насты: ихтиоловая, нафталановая, висмут-ихтиоловая, АСД-ихтиол-нафталановая.

Мази: индометациновая, ихтиол, борно-нафталановая, синаflan, синалар, элоком, тридерм, целестодерм.

Из негормональных наружных средств эффективны препараты, содержащие активированный цинк-пиритионат, приводящие к быстрому регрессу воспалительных явлений и применяемые при всех клинических формах экземы.

Наряду с лекарственной терапией при лечении различных видов экзем вполне успешно применяются способы народной медицины.

*Мазь из листьев лопуха (составная).* Сушеные листья лопуха — 20 г. Цветы ромашки — 20 г. Корень копытня — 20 г. Травы кипрея (иван-чай) — 20 г. Все высушить, размельчить и смешать. Смесь варят в 4 стаканах воды, затем добавляют столовую ложку коровьего масла и два стакана крепкого отвара сенной трухи, вновь варят до густоты тягучей клейкой массы (лучше варить на водяной бане), процедить и отжать. Смешать поровну с глицерином.

*Отвар из корня лопуха.* 15 г на 200 мл кипятка. Кипятить 10 минут на малом огне. Укутать потеплее. Настоять 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

*Отвар из цветков крапивы — яснотки (крапива, которая не колет, имеет белый цвет зевиков).* Заварить 1 столовую ложку цветков на стакан воды (кипятка). Настоять, укутав на 1,5 — 2 часа потеплее. Пить за 30 — 40 минут до еды по одному стакану.

*Кашица из ягод земляники.* Из толченых ягод земляники делают кашицу и накладывают компрессы на пораженные места.

*Отвар из пырея (корень).* 20 г на стакан кипятка. Пить в течение дня перед едой.

*Чай из вербены.* 15 — 20 г на стакан кипятка. Пить в течение всего дня.

Подготовила Дина МОСКВИЧЕВА.

ЭКСПЕРТ  
ДОМ

Уже в Сред

ров, распозн

ного. Наприм

допечного са

щую пробу: о

зелку и помещ

мухи облепля

бета не вызыв

А можно ли с

ственной мочи

евт Ирина Ни

Для проведения

необходимо соб

17 часов нужн

дуктов, которые

чай, кофе, водк

и витамин

ер, диуретик

ностей метабол

зеленый.

вторых, важ

полуночи

т помо



## ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ МОЧИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

уже в Средние века врачи, не имея особых приборов, распознавали симптомы болезней по моче больного. Например, если врач подозревал, что у его подопечного сахарный диабет, то проводил следующую пробу: он наливал немного мочи больного в тарелку и помещал ее в место, где было много мух. Если мухи облепляли тарелку, то диагноз сахарного диабета не вызывал сомнения.

А можно ли самим провести экспресс-анализ собственной мочи? На этот вопрос отвечает врач-терапевт Ирина Николаевна РОМАНОВА.

Для проведения исследования мочи в домашних условиях необходимо соблюдать некоторые условия. Во-первых, после 17 часов нужно отказаться от употребления в пищу тех продуктов, которые влияют на окраску мочи (спаржа, свекла, чай, кофе, водка, морковь), а также лекарственных препаратов и витаминов, обладающих тем же эффектом. Например, диуретик — триамтерен у пожилых людей (из-за особенностей метаболизма) может изменить цвет мочи на голубой и зеленый.

Во-вторых, важно собирать ту мочу, которая образуется после полуночи. Поэтому в промежуток с нуля до часа ночи следует помочиться, а утреннюю порцию мочи взять для анализа. Лучше собрать ее в стеклянную посуду. После чего можно приступать к исследованию. Обратите внимание на цвет, запах, наличие примесей в моче.



У здорового человека моча имеет нерезкий запах, пена покрывает всю поверхность жидкости. Осадок имеется в незначительном количестве и выпадает на дно посуды равномерно. Кроме того, пар исчезает от краев посуды, и после его исчезновения моча становится светло-желтой и прозрачной.

Об имеющихся изменениях в функции печени и желчного пузыря свидетельствует насыщенный желтый цвет мочи. На это показывает также наличие мелкой, желтой, быстро исчезающей пены. Если пена похожа на слюну, то это говорит о неблагоприятных изменениях слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Красный цвет мочи указывает на заболевания крови.

Неприятный запах мочи объясняется наличием сильного воспалительного процесса в организме.

Что касается осадка, то если он похож на песок, то это свидетельствует об имеющемся у человека заболевании почек.

Записала Наталья РАКОВА.

---

### АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Дед пришел на прием к врачу.

— На что жалуетесь?

— На сердце. На одну влезу — нормально. На другую — начинаю задыхаться. На третью — уже не могу...

— Ну, вы, папаша, герой! Я на 30 лет вас моложе, но меня и на одну не хватает...

— Вы про что, доктор?

— Про женщин.

— А я про ступеньки.

\* \* \*

Хирург — больному:

— У нас специальная акция! По обычной цене мы предлагаем не одну, а две операции!

— А можно отказаться от второй операции?

— Можно! За отдельную плату!



## БЕСПЛОДИЕ

Бесплодие – страшное и неестественное по своей сути состояние любого живого организма, лишенного возможности иметь потомство, продолжить свой род, а потому обреченного на вымирание.

Издревле у многих народов считалось, что бесплодие у людей – некая кара “высших сил”. Развитие медицины опровергло эти заблуждения. Исследования показали, что бесплодием страдают представители практически всех слоев населения планеты.

Всезнающая статистика утверждает, что две трети причин бесплодия несет в себе женщина, а в 20-30% случаев прямым виновником бесплодного союза является мужчина. Встречаются (3-15%) и случаи обоюдного бесплодия пар.

### А ИСТ ТУТ НИ ПРИ ЧЕМ!

Для нормального деторождения необходимы мужские (сперматозоиды) и женские (яйцеклетки) половые клетки, их непосредственное взаимодействие в женских половых органах.

Хотя мужчина “виновен” лишь в каждом третьем-четвертом случае бесплодия, именно неполноценность его репродуктивной системы (врожденные дефекты половых органов, нарушения, связанные с воспалительными процессами, осложнения после них, физические повреждения) и спермы, состоящей из носителей генетической наследственности – сперматозоидов, может наиболее стойко приводить к бесплодию в браке. К таким случаям относятся 55-60% мужского бесплодия. Проще говоря, мужское бесплодие характеризу-



ется либо полным отсутствием в сперме сперматозоидов, либо их неспособностью к оплодотворению.

Кроме того, бесплодие мужчины в 35-40 % случаев может вызываться чисто «физическими» факторами: нарушением эякуляции — выделения спермы и импотенцией. Причем, как показывает практика, именно импотенция у современных мужчин в развитых странах постепенно и все чаще становится доминирующим фактором бесплодия семейных пар.

Ежемесячно, начиная с 12-13 и до 50-55 лет, в яичнике женщины созревает обычно одна яйцеклетка из 400-500, способных к оплодотворению. Одновременно под влиянием гормонов яичников (эстрогенов и протестерона) в слизистом слое матки происходят циклические изменения: сначала слизистая интенсивно разрастается и набухает, в ее железах начинает вырабатываться секрет, что в целом создает благоприятные условия для яйцеклетки. После овуляции — выхода за пределы яичника — она по маточным трубам перемещается в матку. Если на этом пути яйцеклетка встречается со сперматозоидом и оплодотворяется им, наступает беременность.

Надо подчеркнуть, что из сотен миллионов нормальных сперматозоидов, попадающих во влагалище в момент эякуляции, до встречи с яйцеклеткой добираются лишь несколько десятков, а оплодотворяет ее, как правило, лишь один. И крайне редко возникает ситуация, когда оплодотворяют яйцеклетку два или несколько сперматозоидов. Или встречаются несколько яйцеклеток и сперматозоидов. В этих случаях на свет появляются близнецы, соответственно — одно- или разнояйцевые.

Если такая встреча не состоялась и беременность не наступила, разросшийся слой слизистой оболочки матки отторгается. Об этом процессе, называемом менструацией, гинекологи говорят: «Матка плачет кровавыми слезами по несостоявшейся беременности».

## ДИАГНОСТИКА БЕСПЛОДИЯ

Бесплодие — это отсутствие у женщины в детородном возрасте способности к зачатию в течение 2-5 лет при нормальной половой жизни.



Многие врачи-практики считают, что, если уже в течение 6-8 месяцев половой жизни без соблюдения мер предосторожности беременность не наступает — это тревожный признак. И не стоит ждать отмеренных инструкцией Минздрава двух лет, чтобы обратиться к врачу в женскую консультацию для первичного обследования. Промедление в этом вопросе способно лишь усугубить ситуацию бесплодия.

Современная медицина различает два основных типа бесплодия:

— *Абсолютное бесплодие*, обусловленное необратимыми патологическими отклонениями и изменениями в женском организме, такими, как, например, отсутствие матки или ее придатков. Такое бесплодие современными медицинскими методами преодолено быть не может.

— *Относительное бесплодие*, когда причины, вызывающие его, медициной могут быть устранены, а женщине возвращена способность к деторождению.

Кроме того, врачи выделяют *первичное бесплодие*, когда у женщины никогда не было беременности, и *вторичное бесплодие*, когда она не наступает, хотя в прошлом беременности были.

Наиболее частыми причинами женского бесплодия являются:

- воспалительные заболевания матки и придатков (сальпингит, аднексит, гонорея);
- туберкулезное поражение половых органов;
- анатомические нарушения (загиб матки, непроходимость труб, вызванная спайками в них и в малом тазу);
- функциональные нарушения в половых органах, гипоплазия, надпочечниках (адреногенитальный синдром);
- расстройства центральной нервной системы в результате инфекционных заболеваний, особенно в период полового созревания;
- опухоли матки и яичников;
- недоразвитие (инфантилизм) половых органов;
- осложнения в функционировании яичников и слизистой матки после первого аборта, особенно сделанного при наличии признаков инфантилизма.



В подавляющем большинстве причин относительного бесплодия, как показывает практика, лежит аднексит, проявляющийся острыми болями в низу живота, ознобом, повышенной температурой в начальный период заболевания, нарушением месячного цикла в последующем. Он лечится активным курсом антибиотиков, назначаемым врачом. Недолеченный аднексит, как правило, приобретает хроническую форму, сопровождаясь «привычными», «терпимыми» болями, часто — самолечением. Что, в конечном итоге, приводит к абсцессам в области малого таза, дисфункции, кисте яичников, эндометриту (воспалению слизистой оболочки матки) и эндометриозу, внематочной беременности, выкидышам и обязательному последующему бесплодию.

Немаловажно для женщины и то, что хроническое протекание воспалительного процесса ухудшает не только общее самочувствие, но и внешний вид, характер. Женщина становится вялой, постоянно усталой, раздражительной, нервной. Кожа приобретает косметические дефекты, нездоровый цвет, преждевременно стареет, тело может покрываться лишним волосным покровом, омужествляться (вирилизация) — из-за выработки корой надпочечников мужских половых гормонов — андрогенов.

Возможны и даже весьма часты сексопатологические расстройства — фригидность, аноргазмия, что, естественно, не улучшает интимную жизнь женщины, ее взаимоотношения с сильным полом.

## МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

В основе недопущения относительного бесплодия лежит в первую очередь профилактика: своевременное лечение воспалительных процессов органов половой системы, предотвращение абортов, особенно ранних, соблюдение всех правил личной и половой гигиены.

Лечение при бесплодии необходимо начинать как можно раньше. Медицинской практикой установлено, что эффек-



Эффективность терапевтического вмешательства у женщин в возрасте до 25 лет в 2-2,5 раза выше, чем у женщин после 30-35 лет. Антибиотики при хронической форме становятся бесполезными, а зачастую и вредными, вызывая аллергические реакции организма. В этих случаях врачом назначаются физиотерапия, стекловидное тело, ФИБС, специальное курортное лечение. Альтернативой может стать оперативное хирургическое вмешательство, производимое женщинам в возрасте до 32-35 лет.

Приступая к лечению бесплодия, в первую очередь исключаются возможности неспособности к оплодотворению мужчины. Что же касается искусственного оплодотворения, когда супружеская пара страдает от бесплодия мужчины, то этот вопрос давно и успешно решается медиками во многих странах мира. Правда, такое деторождение чаще всего хранится в глубокой тайне, а потому в цифровом выражении даже всезнающей статистике недоступно.

При установлении бесплодия у женщины лечение направлено на устранение причинных моментов ее возникновения. В зависимости от этого проводятся различные виды лечения:

- противовоспалительное,
- хирургическое,
- гормональное.

Гормонотерапия относится к новейшим методам лечения относительного и вторичного бесплодия. Врач на основании индивидуальной картины может прописать современные иммуностимуляторы, например, вилозен, тималгин, Т-активин, тиоген и некоторые другие гормональные препараты.

Бесплодие, вызванное приобретенной формой аденогенитального синдрома, лечится на ранних стадиях проявления индивидуальными дозировками гормональных препаратов (кортизон, преднизолон, дексаметазон) под наблюдением гинеколога-эндокринолога.

Медицинские методы лечения бесплодия, при всем многообразии вызывающих его причин, обязательно применяются под контролем врача, в комплексе. Сочетая общее закаливание организма, массаж, физио-, фито- и гормонотерапию.



## НАРОДНЫЙ ОПЫТ

Богатый арсенал восточной и прочих известных народных школ врачевания бесплодия ориентирован на три главных принципа: стимуляцию естественных энергетических и иммунных сил организма человека, вмешательство на начальной стадии заболевания и предупреждение рецидивов.

В своей практике целители разных стран и народов широко использовали «корень жизни» — женьшень, яичные желтки, морскую капусту, полынь, мед, кровь, лимфу и отдельные органы животных, пресмыкающихся, головоногих, моллюсков и рыб, целебные экзотические растения и ароматические курения.

Уникальными и не оспариваемыми медициной свойствами в преодолении относительного и вторичного бесплодия обладает корень женьшеня. По сути и современной классификации он относится к эффективной гормонотерапии. Древняя китайская медицина для положительного воздействия на детородные органы и преодоление бесплодия рекомендовала также массажирование, акупунктуру определенных точек и участков тела, связанных с детородными функциями.

Российские народные целители применяли для преодоления бесплодия женщин различные лекарственные растения: алоэ, толокнянку, овес, ромашку лекарственную, василек синий, конопляное и тыквенное семя, полевой хвощ, солодку, тую, кукурузные рыльца, женьшень, черную бузину, любисток, плаун, герань и целый ряд других. В зависимости от причин, вызывающих бесплодие у женщин, целителями рекомендовались самые различные сочетания лекарственных трав и растений. Собственно, преодоление приобретенного бесплодия достигалось посредством укрепления и активизации деятельности соответствующих органов и желез, участвующих в процессе зачатия и деторождения.

Стабилизация обменных процессов в организме, способствующая излечению бесплодия с помощью снадобий, во всех школах народного целительства всегда опиралась на естественно размеренный образ жизни, своевременное выведение из организма шлаков и токсинов, правильное питание, закалку, общее успокаивающее воздействие на нервную систему.



## ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Устранение излечимых форм бесплодия с помощью отваров и настоев носит в основном вспомогательный характер и зависит от причин, его вызвавших. А потому многообразно и индивидуально.

*При слабости матки и маточных кровотечениях:*

— Настой травы полевой гвоздики. Для этого столовую ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3-5 раз в день.

— Используйте сироп плодов белой шелковицы, полученный из упаренного сока. Принимать его надо от трех до пяти столовых ложек в день, а также добавляя в чай.

— Возьмите по 1 столовой ложке мелко нарезанных листьев крапивы и травы тысячелистника, залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 2 часа и процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

*При препятствующих беременности воспалительных заболеваниях матки и придатков:*

— Тщательно смешайте по 1 десертной ложке измельченные листья подорожника большого, цветков календулы, травы почечного чая, пустырника, цветков ромашки лекарственной, коры крушины. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться 2-2,5 часа и процедите. Пейте по 1 стакану 4 раза в день, добавляя 1-2 чайные ложки меда.

*Для предупреждения выкидыша используйте настой коры калины:*

— 10 граммов коры залейте стаканом кипятка, нагревайте на кипящей водяной бане 30 минут, охладите, процедите, отожмите через марлю и доведите общий объем до стакана. Принимайте по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день после еды.

Леонид ГРУЗДЕВ,  
доктор биологических наук.



## СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ – ЛЕКАРСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ И СТРЕССОВ

Многие думают, что главная поза в йоге – это легендарная «королева» асан стойка на голове, при упорном освоении которой решаются чуть ли не все проблемы здоровья. Однако есть и другая, гораздо более простая и доступная поза, которую благодаря ее полезному действию также называют «королевской». Это стойка на плечах, или «березка». Сегодня мы научимся ее выполнять, а также поговорим о том, как с ее помощью избавиться от стрессов и восстановить здоровый сон.

Быстрый ритм современной жизни и неумение управлять собой постепенно приводят к тому, что многие люди почти постоянно находятся в напряжении. В результате возникает состояние стресса, хронической усталости и нервного напряжения, на фоне которых часто развивается бессонница. Это может привести к самым непредсказуемым последствиям. Что же делать? Учиться расслаблению! И в этом нам поможет простая йоговская поза. Это известная всем «березка» – стойка на плечах и локтях, которая в йоге называется сарвангасана.

В книгах по йоге описание полезного действия сарвангасаны обычно занимает несколько страниц. Рассмотрим этот перечень вкратце. Итак, эта поза поддерживает работу щитовидной и паращитовидной желез, горла и миндалин, серд-



из легких и головного мозга. *Сарвангасана* приводит наше тело и психику в равновесие, лечит простудные заболевания, нормализует давление, снимает стрессы и напряжения. Постепенно нервы и мозг успокаиваются. В ряде случаев проходят головные боли. Йоги говорят, что в *сарвангасане* хорошо постоять, если вы напряжены, расстроены, раздражены, утомлены, страдаете нервным истощением или бессонницей.

При регулярном выполнении «березки» у людей разглаживаются морщины, восстанавливается утраченное здоровье, омолаживается щитовидная железа, которую йоги называют «железой юности». И не зря, ведь одна из ее важных функций — поддержание обменных процессов в организме. Если же работа щитовидной железы ослабевает, то старость и дряхлость быстро овладевают организмом.

Поза «березки» также помогает организму избавиться от лишнего веса и даже от алкогольно-наркотической зависимости.

Согласно исследованиям индийских ученых, люди, регулярно выполняющие *сарвангасану*, как правило, быстро засыпают и просыпаются совершенно отдохнувшими. Эту позу хорошо совмещать и с другими асанами. Регулярная практика йоги быстро приводит организм в равновесие и восстанавливает сон. Правда, при одном условии: перейдите на такой режим, чтобы полностью исключить дневной сон.

**Техника освоения позы.** Начнем с подготовительных упражнений — здесь нам поможет стенка. Лягте на спину и согните ноги в коленях, слегка обхватите руками бедра под коленями. Затем попробуйте полностью распрямить ноги в коленях — вдох. Подержите их в таком положении. Вновь согните ноги — выдох. Повторите несколько раз, до тех пор, пока это движение у вас не начнет получаться свободно.

Теперь расположитесь рядом со стенкой и распрямите ноги в коленях. Опирайтесь в стенку прямыми ногами, это поможет вам подольше оставаться в позе. Пойте в ней 1-2 мин. Затем, находясь





в той же позе, согните ноги в коленях и оттолкнитесь ими от стенки, отрывая таз от пола. Оттолкнитесь руками. Попробуйте постоять в этой позе подольше, сохраняя равновесие.

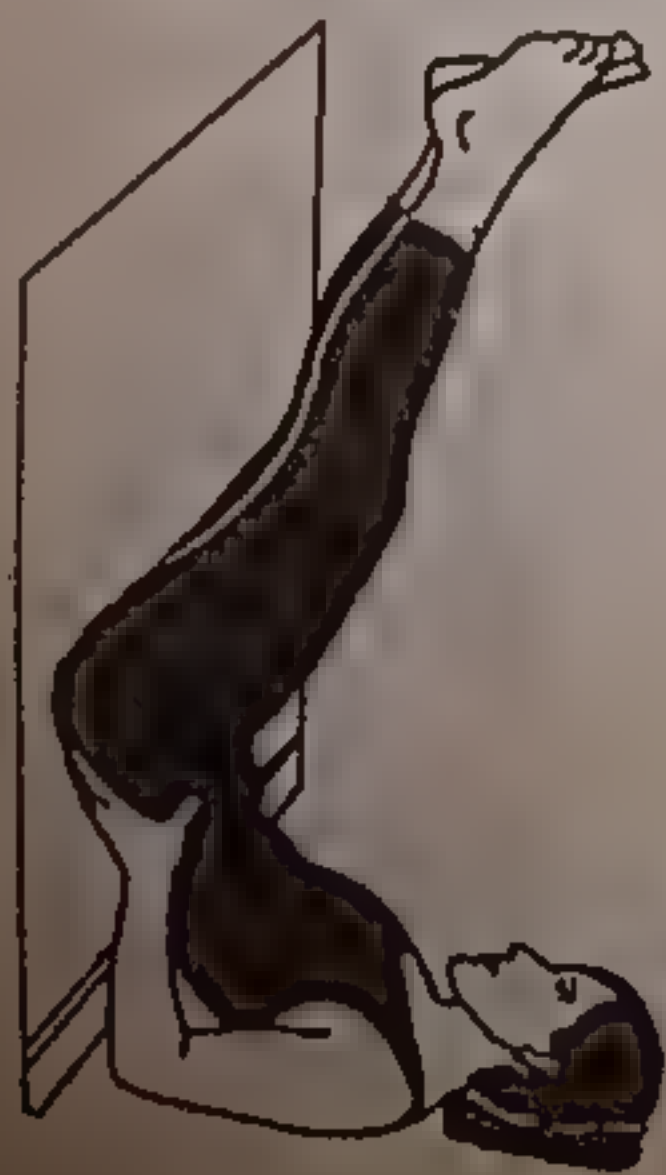
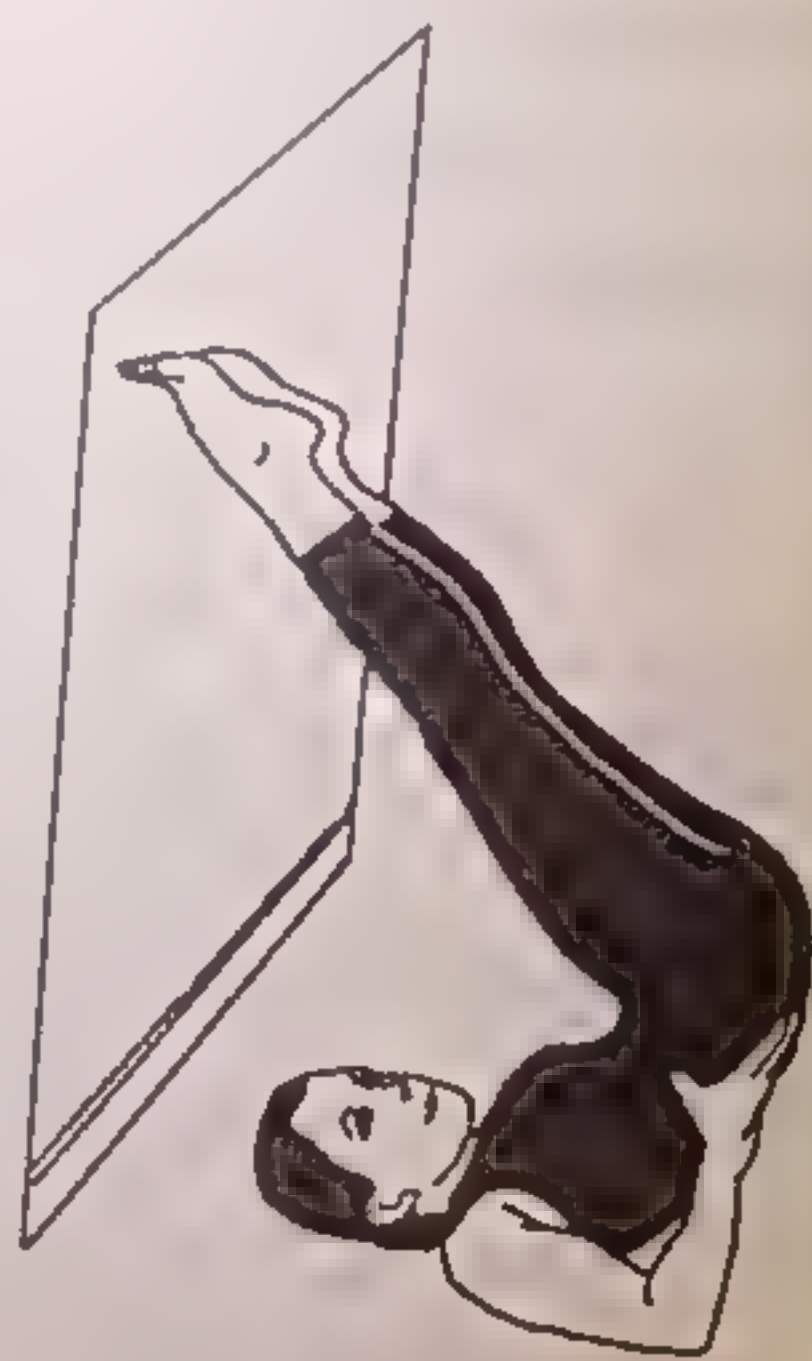
Следующий шаг освоения позы — без помощи стенки.



Выпрямите ноги в коленях, поднимите их вверх. Сначала поддерживайте бедра руками, а затем поднимите руки, так что ноги и руки оказываются в вертикальном положении. Сохраняйте позу некоторое время, дышите ровно. Повторите несколько раз.

А теперь нам вновь поможет стенка: попробуем выпол-

нить «согнутую березку», упираясь в стенку пальцами ног. Лягте на спину, головой к стенке. Опираясь руками в поясницу, поднимите ноги вверх, затем оторвите таз от пола и слегка упритесь ногами в стенку. Старайтесь, чтобы локти располагались на ширине плеч, ладони были прижаты к спине вместе с запястьями, а мизинцы слегка касались друг друга. Сохраняя эту позу, не поворачивайте голову в стороны, так как на нее приходится вес тела. Если вам нужно посмотреть в сторону, сделайте это глазами — без по-



ворота головы. Поймите в «березке» некоторое время. Постарайтесь удержать ее подольше: начните с 20-30 секунд и постепенно доведите время нахождения в позе сначала до 1 минуты, затем до 2-3 мин.

Еще один способ подольше сохранять «согнутую березку» — это упереться в стенку со стороны спины, прижимая к ней таз. Правда, для того, чтобы принять это положение, нужна некоторая сноровка. Но если потренироваться, постепен-



но у вас все получится. Сначала лягте вдоль стенки, затем постепенно поднимите таз вверх и развернитесь к стенке спиной. Если это получилось, вы сможете постепенно увеличить время нахождения в «березке». Благодаря стенке можно в этой позе расслабиться и ощутить состояние покоя и комфорта.

Когда вы уже будете уверенно выполнять согнутую «березку» с опорой на стенку, попробуйте освоить ее выполнение без опоры. Поднимите ноги и, поддерживая поясницу руками, поднимите таз и корпус вверх. Найдите положение равновесия, стоя на плечах и лопатках. Стопы держите вместе. Постепенно постарайтесь в «березке» расслабиться: расслабьте стопы и колени, а также локти, плечи и лопатки.

Дышите животом, наблюдая движение его передней стенки. Доведите время выполнения позы до 2-3 мин. Со временем постарайтесь научиться поднимать ноги повыше, так что ноги и корпус вытягиваются в одну прямую вертикальную линию. Для этого нужно больше опираться на локти. Если в этой позе вам будет трудно сгибать шею, подложите под спину и лопатки сложенное одеяло. Признаком правильного выполнения позы будут, как обычно, легкость, устойчивость и ощущение комфорта. «Березка» дарит нам спокойствие и радость, а главное — помогает вновь почувствовать себя молодыми.

Владимир КАРПИНСКИЙ,  
инструктор йоги.  
Адрес эл. почты: [vk-zoj@yandex.ru](mailto:vk-zoj@yandex.ru)



в «березке» не-  
тесь удерживать ее  
30 секунд и по-  
нахождения в по-  
ути, затем до 2-3  
— это упереться в  
спины, прижимая  
того, чтобы прижать  
на некоторая степень  
ровняться, постепенно





## В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

### МЕДИТАЦИЯ ОЗДОРАВЛИВАЕТ МОЗГ

Группа американских ученых из Массачусетского госпиталя после опытов с группой людей, регулярно занимающихся буддийской медитацией, пришла к выводу, что эта практика благоприятно влияет на мозг.

Регулярная медитация помогает поддерживать «форму» определенных участков коры головного мозга, фактически утолщая их. Участники исследования занимаются буддийской медитативной практикой примерно по 40 минут в день, сообщают ученые.

Сканирование мозга последователей буддизма показало, что на участках, связанных со слуховым и визуальным восприятием, так же, как и на участках, связанных с контролем сердцебиения и дыхания, кора имеет увеличенную толщину. Большинство мозговых областей, измененных благодаря медитации, было найдено в правом полушарии, которое является важным для концентрации внимания.

По мнению специалистов, другие формы медитации, например йога, также оказывают аналогичное воздействие на мозговую структуру, но каждая традиция, скорее всего, будет показывать немного иной образец изменений коры в зависимости от участков, вовлеченных в работу.

### УЛЫБКА ПО НАСЛЕДСТВУ

Ученые из университета Хаифы (Израиль) провели исследование, позволяющее предположить, что выражение лица и мимика человека предопределены генами.



Они сравнили выражения лиц слепых от рождения людей с выражениями лиц их родственников. В большинстве случаев члены одной семьи имели определенную характерную мимику. В 80% случаев родство можно было определить только по выражениям лиц.

С каждым из участников исследования ученые беседовали на темы, вызывающие радость, печаль и гнев. Выражения лица, связанные с этими эмоциями, были сфотографированы.

«Результаты исследования доказывают, что наследственность влияет на выражение лица. Эти данные могут помочь найти гены, ответственные за мимику, определить их значение в эволюции, а также облегчить жизнь людям, страдающим синдромами, характеризующимися скудной мимикой, например аутизмом», — говорит автор исследования доктор Гили Пелег.

## КЛЕТКИ МЕЛАНОМЫ БУДУТ НАХОДИТЬ ПО ЗВУКУ

Американские ученые из университета штата Миссури разработали методику обнаружения злокачественных клеток, основанную на комбинации оптических и акустических методов исследования. По данным исследователей, выявить в крови больного клетки меланомы можно по специфическим ультразвуковым колебаниям, которые они испускают под действием лазерного облучения.

Так называемый «метод фотоакустического обнаружения» позволяет выявить единичные злокачественные клетки в крови больного до того, как метастазы раковой опухоли успеют укорениться в других органах и тканях.

Клетки меланомы, представляющие собой претерпевшие злокачественное перерождение клетки кожи, в большом количестве содержат светочувствительный пигмент меланин. Основным путем распространения метастазов раковой опухоли являются сосуды кровеносной системы, при этом проникающие в кровь клетки меланомы оказываются единственными клетками, содержащими меланин.

Под действием лазерного излучения меланин испускает ультразвуковые колебания, которые можно уловить при по-



мощи современной акустической аппаратуры и достаточно легко отличить от других звуковых колебаний, связанных с жизнедеятельностью клеток. Это и дало ученым возможность разработать свой принципиально новый метод обнаружения злокачественных клеток в кровяном русле, что является признаком высокой вероятности появления метастазов опухоли.

По словам координатора исследовательского проекта доктора Джона Виэйтора, обследование, на основании которого врачи в будущем смогут принимать решения о необходимости применения химиотерапии, занимает не более 30 минут.

Поскольку меланин содержится только в клетках кожи, в теперешнем виде метод фотоакустического обнаружения неприменим к клеткам других разновидностей злокачественных новообразований. В то же время ученые считают принципиально возможным внедрение в раковые опухоли своеобразных акустических маркеров, которые отличали бы клетки этих опухолей от здоровых клеток организма.

## ГЕРПЕС ПРОТИВ РАКА

Ученые давно бьются над тем, как «приручить» вирус герпеса и заставить его работать на человека. По мнению специалистов, полностью убить раз и навсегда вирус герпеса пока невозможно, но с помощью современных лекарств его можно «обуздать». Есть группы препаратов, которые подавляют активность вируса герпеса.

Но специалисты-вирусологи считают, что будущее за новыми средствами, которые действуют по другому принципу: усиливают мембраны клеток организма человека — носителя герпеса — и не дают вирусу в них проникать. С помощью таких лекарств можно добиться того, чтобы вирус атаковал значительно реже и менее интенсивно.

Специалисты из университета штата Огайо (США) утверждают: генетически модифицированный вирус простого герпеса способен уничтожать раковые клетки. Причем вирус может не только убивать раковые клетки, но и предупреждать развитие опухоли. Трехлетние эксперименты на подопытных мышах прошли успешно.



## ТЕСТОСТЕРОН – ГОРМОН-УБИЙЦА

Повышенные уровни тестостерона могут привести к массовой гибели клеток головного мозга, утверждают британские ученые. По мнению исследователей, результаты проведенного ими эксперимента объясняют ряд побочных эффектов, связанных с применением анаболических андрогенных стероидов для увеличения мышечной массы.

Известными последствиями применения повышающих уровни тестостерона анаболических стероидных препаратов являются повышенная возбудимость, раздражительность и агрессивность, а также склонность к самоубийству. По мнению координатора исследовательского проекта, профессора фармакологии и психологии Йельского университета Барбары Эрлих, данные поведенческие отклонения свидетельствуют об отрицательном влиянии стероидов на функции головного мозга.

В норме тестостерон играет важную роль в регуляции роста, развития и дифференциации клеток различных тканей организма. Тестостерон присутствует как в мужском, так и в женском организме, однако у мужчин его концентрация больше примерно в 10 раз.

Как показывают результаты проведенных учеными экспериментов, повышенные концентрации тестостерона увеличивают скорость гибели нервных клеток, активируя в нервной ткани процесс запрограммированной клеточной гибели — апоптоз.

В ходе эксперимента относительно короткие периоды повышения концентрации тестостерона, длившиеся по 6-12 часов, вызвали апоптоз в выращенной в пробирке колонии клеток нейробластомы головного мозга.

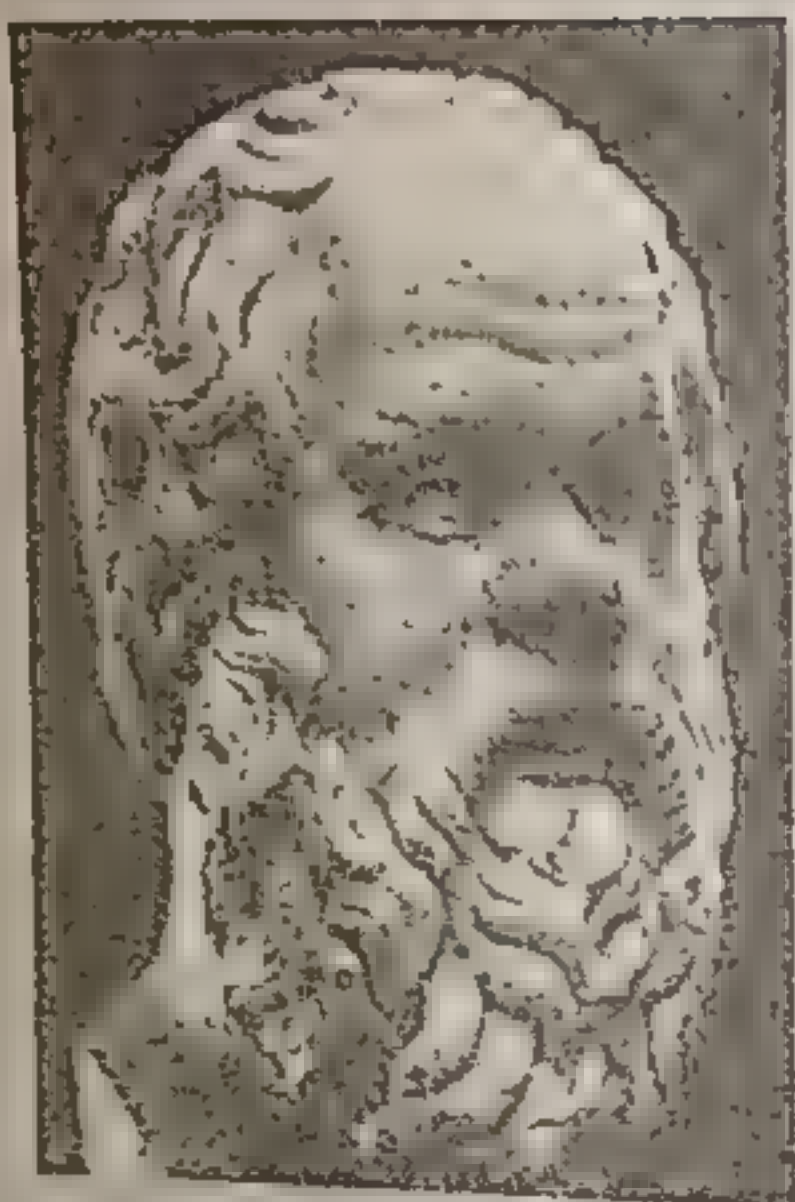
Процессы клеточной гибели, сходные по механизму с апоптозом клеток нейробластомы, зафиксированным в ходе эксперимента, наблюдаются в тканях головного мозга пациентов, страдающих болезнями Альцгеймера, Гентингтона и другими дегенеративными заболеваниями ЦНС.

(По материалам зарубежных информационных агентств).

Илья КРЫЛОВ, врач.



## СМЕРТЬ СОКРАТА



*Сократ из Афин (469–399 гг. до н.э.) – знаменитый древнегреческий философ, воплощенный идеал в исторической памяти человечества. Сам Сократ ничего не написал, поэтому о его взглядах мы можем судить только на основании их отражений в сочинениях других греческих философов (главным образом в книгах его гениального ученика Платона). Сократ стремился твердо обосновать этические понятия добродетели, справедливости, честности и т.д. Был обвинен в «поклонении новым божествам» и «развращении молодежи» и приговорен афинскими судьями к смерти (принадлежал к цикуте). Последний день Сократа Платон описал в диалоге «Федон». Предлагаем вниманию читателей этот рассказ в изложении классика отечественной литературы Льва Николаевича ТОЛСТОГО.*

Вскоре после смерти Сократа один из учеников его, Эхекрат, встретившись с Федоном, другим учеником Сократа, присутствовавшим при смерти учителя, просил рассказать ему подробно все, что произошло в этот день, что говорили окружающие Сократа, что говорил и делал он сам и как умер. И Федон рассказал следующее:

— Мы и в этот день пришли, как обыкновенно приходили и в предшествующие дни, в здание суда, рядом с тюрьмою. Привратник, обыкновенно впускавший нас в тюрьму, вышел к нам и сказал, чтобы мы подождали немного, так как теперь у



Сократа судьи: они снимают с него оковы и объявляют ему повеление нынче же выпить яд. Прошло немного времени, и привратник вышел к нам и сказал, что мы можем войти. Когда мы вошли, у Сократа была его жена Ксантиппа, с ребенком на руках. Она сидела рядом с ним на его кровати.

Как только Ксантиппа увидела нас, она стала плакать и приговаривать жалостные речи, которые обыкновенно говорят женщины в таких случаях: «Вот друзья твои последний раз будут говорить с тобой и ты с ними» и т. п.

Сократ старался успокоить ее и просил на время оставить нас одних с ним. Когда Ксантиппа ушла, Сократ, согнув ногу, стал потирать ее рукой и, обращаясь к нам, сказал: «Вот, друзья мои, удивительная вещь, как удовольствие связано с страданием! Мне было больно от оков, а теперь, когда их сняли, я испытываю особенное удовольствие. Вероятно, боги, желая примирить две противоположности — страдание и удовольствие, связали их цепью, так что нельзя испытать одно без другого». Сократ хотел еще сказать что-то, но, заметив, что Критон тихо разговаривает с кем-то за дверью, спросил, о чем он говорит.

— А вот тот, который должен дать тебе яд, — сказал Критон, — говорит, что тебе надо говорить как можно меньше. Он говорит, что те, которые разговаривают перед принятием яда, разгорячаются, а тогда яд слабо действует, и приходится пить вдвое и втрое больше.

— Ну что ж! — сказал Сократ, — выпьем и вдвое и втрое, если понадобится, а я думаю, что мне не надо упускать случая поговорить с вами именно теперь и показать, что человек, в продолжение своей жизни стремившийся к мудрости, не только не огорчается, но радуется приближению смерти.

— Как же ты можешь радоваться тому, что ты оставляешь нас? — сказал один из нас.

— Правда, — сказал Сократ, — что это кажется нехорошим с моей стороны, но если вы вникните в мое положение, то вы, наверно, поймете, что человек, всю жизнь стремившийся к покорению своих страстей, в чем препятствовало ему его тело, не может не радоваться освобождению своему от него. А смерть ведь есть только освобождение. Ведь то совершенст-



вованье, о котором мы не раз говорили, состоит в том, чтобы отделить, насколько возможно, душу от тела и приучить ее собираться и сосредоточиваться вне тела в себе самой; смерть же дает это самое освобождение. Так разве не было бы странно, что человек всю жизнь готовится жить так, чтобы быть как можно ближе к смертному бытию, а когда приближение это готово совершиться, недоволен им. И потому, как мне ни жалко расставаться с вами и опечалить вас, я не могу не приветствовать смерть, как осуществление того, чего я достигал в продолжение жизни. Так вот вам, друзья, моя защита в том, что я не печалюсь, оставляя вас. Рад буду, если эта моя защита будет убедительнее той, которую я произнес на суде, — сказал он улыбаясь.

— Но для того чтобы это было так, — сказал на это Кевис, — надо быть уверенным, что душа, выходя из тела, не разрушается и не погибает, как какой-нибудь пар или дым; хорошо бы было верить или знать, что это так. Но беда в том, что нельзя быть в этом уверенным.

— Это правда, — сказал Сократ. — Нельзя быть вполне уверенным, но есть большое вероятие, что это так. Предание говорит, что души умерших людей идут в ад и продолжают там существовать до тех пор, пока не возвращаются вновь в мир и вновь рождаются из умерших. Можно верить и не верить преданию, но есть большое вероятие того, что люди рождаются из умерших, потому что не только люди, но все животные, растения — все возрождается из умершего. А если это так, то жизнь не может бояться смерти и смерть есть только возрождение к новой жизни. Подтверждается это еще тем, что все мы, живя в этом мире, носим в себе как бы воспоминания о прежней жизни души. А воспоминаний не могло бы быть, если бы душа не жила прежде этой жизни. Так что, хотя тело человека и смертно, душа с своей способностью знания, воспоминания не может умереть вместе с телом. Но мало того, что все наши знания представляют только воспоминания о прежней жизни души, главное доказательство присутствия в нас независимой от тела и неумирающей души — то, что душе нашей не только свойственны вечные идеи красоты, добра, справедливости, истины, но идеи эти составляют самую сущ-



ность нашей души. А так как идеи эти не подлежат смерти, то также не подлежит смерти и наша душа.

Сократ кончил, и мы все молчали, только Кебес и Симлий что-то тихо говорили между собой.

— О чем это вы говорите? — спросил Сократ. — Если вы говорите о том, о чем сейчас говорили, то скажите, что вы думаете. Если вы не согласны или знаете лучшее объяснение, то скажите прямо.

— Я скажу правду, — сказал Симлий, — я не совсем согласен с тем, что ты сказал, и желаю спросить тебя, но боюсь вопросом сделать тебе в твоём положении неприятное.

— Как, однако, трудно, — сказал Сократ, улыбаясь, — убедить людей в том, что я не считаю за несчастье то, что со мной случилось. Если я не могу убедить даже вас, то как же убедить других людей? Напрасно ты думаешь, что я теперь нахожусь в ином расположении духа, чем обыкновенно. Скажи же, в чем твое сомнение?

— Если так, — сказал Симлий, — то я прямо скажу то, в чем сомневаюсь. Мне кажется, Сократ, что то, что ты сказал о душе, не вполне доказано.

— В чем? — спросил Сократ.

— В том, — сказал Симлий, — что то, что ты сказал о душе, можно сказать о строе лиры. Можно сказать, что хотя лира сама по себе с своими струнами есть нечто телесное, земное и преходящее, но строй лиры и звуки, которые она издает, представляют нечто бестелесное и не подлежащее смерти, и что поэтому если лира и сломается и струны ее порвутся, то всё-таки тот строй и те звуки, которые она производила, не могут умереть и непременно остаются где-нибудь и после разрушения лиры. А между тем мы знаем, что как гармония лиры есть следствие сочетания в известном напряжении натянутых струн, так и наша душа есть соединение и взаимодействие находящихся в известном отношении различных элементов тела, и что поэтому, как гармония лиры уничтожается с разрушением составных частей ее, так и душа уничтожается вследствие нарушения отношений, составляющих наше тело; нарушения же эти совершаются вследствие разных болезней или чрезмерного ослабления или нарушения составных частей тела.



Когда Симлий кончил, у всех нас явилось неприятное чувство, как мы после сообщили друг другу. Едва только мы уверились словами Сократа в бессмертии души, как сильные доводы противного опять смутили нас и породили недоверие не только к тому, что было, но, как нам показалось, и всему, что могло быть сказано по этому предмету.

Я часто удивлялся Сократу, но никогда более, как в этот раз. Что он не затруднился ответом, тут нет еще ничего удивительного, но я больше всего удивлялся тому добродушию и спокойствию, с которыми он благосклонно и одобрительно выслушал речь Симлия, и тому, как он потом, подметив впечатление, произведенное на нас этой речью, искусно помог нам выйти из сомнения.

— Хорошо, Симлий, — сказал он. — Душа подобна гармонии. И как гармония возникает при правильном отношении лиры и струн, так же и душа возникает от известного отношения элементов тела. А если это так, то как согласить это с тем, что мы только что говорили, и с чем ты был согласен, что все знания наши суть воспоминания того, что мы знали в предшествовавших существованиях. Если же душа существовала прежде, чем то тело, в котором она теперь находится, то как же может она быть последствием известного соотношения частей тела? Так что, если мы признаем то, что все наши знания суть воспоминания прежних существований, то мы должны признать и то, что душа наша имеет существование, независимое от условий, в которых находится тело. Кроме того, различие между гармонией и душой еще и то, что гармония не сознает сама себя, душа же сознает свою жизнь и не только сознает, но и управляет ею. Гармония не может изменить положение лиры и зависит от него, душа же независима от тела и может совершенно изменить его состояние. Так, например, сейчас все элементы моего тела находятся в правильном, таком же, как и вчера, соотношении, а между тем моя душа решила то, что нарушит очень скоро это правильное отношение элементов, потому что, как вы знаете, если бы я согласился с предложением Критона бежать из тюрьмы, то я бы был теперь далеко отсюда, а не сидел бы здесь, беседуя с вами в ожидании казни. Не согласился же я на предложение Критона потому, что счел



более справедливым подчиниться решению республики, чем  
отказаться от него.

Так что выходит то, что гармония приговорила лиру к раз-  
рушению, т. е. что есть во мне нечто такое, что сознаст свое  
неузнающее начало.

И потому, хотя я и не могу с полной очевидностью дока-  
зать этого, сознавая в себе начало разумное и свободное, пре-  
вышающее телесную оболочку, в которой оно находится, я  
не могу не верить в то, что душа моя бессмертна.

— Если же душа бессмертна, — продолжал Сократ, — то мы  
обязаны заботиться о ней не только для этой жизни, но и для  
той, в которую она переходит при смерти тела.

Потому что если душа бессмертна и уносит с собой в дру-  
гие жизни то, что приобрела здесь, то как же не стараться  
сделать ее сколь возможно более хорошей и мудрой!

И, помолчав немного, он прибавил:

— Однако, друзья мои, мне кажется, уже пора заняться  
омовением, потому что лучше выпить яд обмытому, чтобы не  
доставлять женщинам труд обмывать мертвое тело.

Сказавши это, он встал и пошел в комнату, чтобы омыть-  
ся. Критон пошел за ним; нам же он приказал ожидать.

Когда Сократ окончил омовение и к нему были приведе-  
ны его дети — у него было два маленьких сына и один взрос-  
лый — и когда вошли его домашние женщины, он, погово-  
ривши с ними, выслал женщин и детей и опять вышел к нам.  
Уже было близко к солнечному закату, когда Сократ вышел  
к нам. Скоро после него вошел служитель одиннадцати и,  
подойдя к Сократу, сказал:

— Сократ, ты, конечно, не будешь обвинять меня, раздра-  
жаться и бранить меня, как раздражаются и бранят меня при-  
говоренные, когда я по приказанию одиннадцати требую,  
чтобы они выпили яд. Я узнал тебя за это время и считаю тебя  
человеком самым благородным, кротким и лучшим из всех  
тех, которые входили сюда, а потому надеюсь, что и теперь  
ты негодуешь не против меня, — потому что ты знаешь ви-  
новников дела, а против них. Я пришел объявить тебе, что  
время пить яд, — прощай и старайся перенести как можно  
легче то, что неизбежно.



Сказав это, слугитель заплакал, — отвернулся в сторону и вышел.

— И ты прощай, — сказал Сократ, — мы же сделаем свое дело. — А затем, обратившись к нам, прибавил: — Какой хороший человек! За это время он навещал меня, беседовал со мною, и я узнал в нем очень хорошего человека. И теперь как трогательно он жалеет меня! Ну, Критон, исполним же его требование; пусть мне принесут яд, если он готов.

— Я думаю, Сократ, — возразил Критон, — что солнце еще высоко, да кроме того, многие принимают яд только очень поздно, а весь вечер пиршествуют, некоторые же даже наслаждаются и удовольствиями любви. Спешить незачем. Есть еще время.

— Те, о которых ты говоришь, любезный Критон, — сказал Сократ, — имели основание поступать так, как поступали, думая, вероятно, что это хорошо для них, я же думаю иначе. Я думаю, что, выпивши яд немного позже, я не выиграю ничего, кроме того, что сделаюсь смешным в собственных глазах. Поди и вели принести яд.

Критон, выслушав это, сделал знак стоявшему за дверью слуге. Слуга вышел и скоро возвратился, ведя с собой человека, который должен был дать Сократу яд.

— Тебе знакомы эти вещи, — сказал ему Сократ, — научи, что нужно делать.

— Нужно только, — ответил тот, — выпивши, ходить до тех пор, пока не отяжелеют ноги; когда же отяжелеют, то лечь, и яд сделает свое дело.

Сказав это, он подал Сократу чашу. Сократ взял ее и с веселым видом, без малейшего страха, нисколько не изменившись ни в лице, ни во взоре, но, взглянув, по своему обычаю, пристально на тюремщика, спросил:

— Что ты думаешь относительно возлияния из этого питья в честь какого-нибудь божества: можно или нет?

— Мы приготовили, Сократ, столько, — ответил тот, — сколько считали необходимым.

— Хорошо, — сказал Сократ. — Но все-таки должно помолиться богам о том, чтобы переселение мое отсюда туда совершилось благополучно: об этом я и молюсь теперь.



Сказавши это, он поднес чашу к рту и, не отрываясь, без перерыва и колебания, выпил все, что в ней было. До этой минуты мы удерживались и не плакали, но когда увидели, что он хотя уже выпил, то не могли долее удерживаться: у меня пролив воли полились слезы; закутав голову в плащ, я плакал о себе самом: не его, а свое собственное несчастье оплакивал я, теряя в нем такого друга. Критон, который еще раньше меня не мог удержать своих слез, вышел. Аполлодор и прежде не переставал плакать, теперь же разразился рыданиями.

— Что вы делаете, удивительные вы люди? — сказал Сократ. — Я выслал женщин, чтобы они не сделали чего-нибудь подобного. Умирать должно в благоговейном молчании. Успокойтесь и будьте мужественны.

Сделав над собою усилие, мы перестали плакать. А он походил молча несколько времени, подошел к кровати и, сказав, что у него тяжелеют ноги, лег на спину так, как ему советовал лечь слугитель, принесший яд. Он лежал неподвижно; слугитель же время от времени трогал его ноги и голени. Сжав ему одну ногу, слугитель спросил, чувствует ли он? Сократ отвечал: «Нет». Потом он снова, нажимая руки на голени и ладки, показывал нам, что Сократ холодеет и коченеет.

— Как только холод дойдет до сердца, — сказал он, — тогда конец.

Холод доходил уже до нижней части живота, когда Сократ, вдруг раскрывшись — потому что он был накрыт, — сказал свое последнее слово:

— Не забудьте принести Асклепию в жертву петуха.

Очевидно, он хотел сказать этим то, что он благодарен богу врачебной науки, который посредством изобретенного им средства излечил его от жизни.

— Исполним, — ответил Критон. — Но не имеешь ли ты еще чего-нибудь сказать?

На этот вопрос Сократ уже ничего не ответил, а спустя немного времени сделал судорожное движение, после чего слугитель раскрыл его. Взор его уже был неподвижен. Критон подошел к нему и опустил ему веки на открытые, остановившиеся глаза.



## ОПТИМИСТЫ

Все сегодняшние авторы нашего Клуба литераторов – оптимисты. Они пишут о том, как преодолевают болезни, бремя многолетия, ссоры, непонимание в семье, равнодушие врачей.

Быть оптимистом – значит творчески и насыщенно прожить жизнь. Верить всегда в лучшее и успех любого начинаемого дела.

Быть оптимистом – это не просто красивые слова, это образ жизни, к которому каждый из нас должен стремиться.

### ГРЕСТИ, ЧТОБ СИЛЫ ОБРЕСТИ

Мне 75 лет, я читатель «ЗОЖ» и «Предупреждения». Многие мудрые народные, простые рецепты беру на вооружение и проповедую в семье. Травы, рекомендуемые для понравившихся сборов, собираю и заготавливаю в селе Большое Михайловское Калязинского района Тверской области, где имею унаследованный дом.

В течение 25 последних лет не мог избавиться от гипертонических кризов и целого букета болезней. Все они начались на фоне сильного нервного истощения, начавшегося во время государственных испытаний сложных систем управления народным хозяйством, в разработке которых участвовал. Я искал выход из болезней с помощью простых эффективных методов народной медицины, занимался спортом.

Юрий Борисович ОЛЬХОВСКИЙ.  
Адрес: 129164 Москва, ул. Константинова, д. 9, кв. 28.



★ ★ ★

Когда годам за семьдесят,  
Стоской звучит мотив,  
Ая гребу все веслами  
Теченью супротив.

Гребу, ведь жить-то хочется,  
Душа-то молода,  
От боли чтоб не корчиться,  
Чтоб не стряслась беда.

Лечу себя движением,  
Хожу частенько в лес,  
Веселье птичье с пением,  
Как благодать с небес.

Отвары, смеси, сборы трав  
Держу наготове,  
Полезность йоги осознав,  
Стою на голове.

Сказать, что я совсем здоров,  
Конечно, не могу,  
Но, к счастью, не лишен мозгов  
И что-нибудь творю.

Срубил в деревне ладный дом  
И баню, и гараж.  
Все лето с внуками живем,  
Дом хорошеет наш.

Весной посадки, огород,  
Томаты, огурцы,  
Всю зиму радуется рот  
За лето без ленцы.

Пишу романсы и стихи  
Пред сном и на заре,  
Когда горланят петухи  
И росы на траве.



Тогда и дышится легко,  
И соловьи поют.  
Я жизнь вдыхаю глубоко  
И росы с листьев пью.

И каждый день как благодать  
Встречаю я с зарей,  
Не тороплюсь восторг прервать  
И опустеть душой.

## ЛЮБИМОЙ ЖЕНЩИНЕ

Мы с женой прожили 42 года в любви, мире и согласии (наверное, более правильно было бы писать «супруга», но мне это слово кажется каким-то сухим и тяжеловатым. А «жена» как-то и теплее, и добрее).

Поженились мы 14 февраля 1964 года, как раз в День влюбленных. Правда, в то время мы и слыхом не слыхивали о таком празднике. Я был студентом пединститута, а Нина работала учителем биологии в сельской школе и одновременно училась заочно в пединституте. По знакам Зодиака мы совсем разные: я – Овен, Нина – Дева. Каждый из нас обладает основными характерными чертами своих знаков. Разные мы и по темпераменту: я – сангвиник, жена – флегматик. Оба настойчивые, или, как говорят в народе, «упертые». Так что на первых порах, несмотря на взаимную любовь, иногда тяжеловато приходилось.

Теперь с годами уже знаем и понимаем друг друга, стараемся оберегать друг друга и лишний раз не расстраивать.

А когда жена читает мои стихи, всегда улыбается, говорит: «Вроде чувствовать себя лучше стала. Ты – мой домашний экстрасенс».

Алексей Алексеевич БЕЛОКУРОВ.  
Адрес: 157081 Костромская область, поселок Су-  
санино, ул. Леонова, д. 1 а, кв. 5.



★ ★ ★

Как-то летом белым днем  
Я вас встретил.  
Вы стояли под окном.  
И был ветер.

Ленты белые у вас  
Все играли.  
Ваши ясные глаза  
Так сияли.

И я мимо не прошел.  
Как же можно!  
А когда глаза отвел,  
Было поздно.

Сердце, сердце, Боже мой,  
Что случилось?  
Что такое вдруг со мной  
Приключилось?

Я с тех пор совсем иной  
В белом свете.  
Взгляд ваш ясный, золотой  
В сердце светит.

Теперь радость и печаль —  
Все волнами.  
Оказаться б невзначай  
Рядом с вами.

Но ушли те времена  
В даль без края.  
Вы теперь — моя жена,  
Дорогая.

И все так же светит мне  
Взгляд ваш в сердце.  
И мы счастливы вдвойне,  
Что мы вместе.



## ПРИБАВЛЕНИЕ СЕМЕЙСТВА

Родилась я в городе Пензе в религиозной семье служащих. С детства бабушка Евдокия и тетя Римма по материнской линии прививали любовь к Господу: водили в храм, учили молитвам, рассказывали о жизни святых угодников Божиих. Некоторое время с мужем-профессором и дочерью, Еленой Павловной Заботиной, жила в Алма-Ате и более тридцати лет в Воронеже.

С Божией помощью получила разностороннее образование. Училась в Алма-Ате в Институте искусств при консерватории и на экономическом факультете в университете, а также в Москве в аспирантуре, в Институте экономики Академии наук СССР у академика В.А. Тихонова. Имею 11 публикаций по экономике.

Более тридцати лет подвигаюсь на литературном поприще.

Лариса Вениаминовна РОЗЕНА.

Адрес: 494065 Воронеж, ул. Комарова, д. 5, кв. 114.

В семье ожидали прибавления. Трое малышей — две девочки и один мальчик — славные ребятки. Кто же будет на сей раз? Матушка Варвара озабочена: как батюшка, ее супруг, справится с малышами без нее? Да и в роддом идти небезопасно. Надо кого-то попросить походатайствовать. Боялась почему-то на сей раз матушка. И умолила своего участкового врача пойти с ней в больницу, чтобы та попросила уделить матушке Варваре немного внимания:

— Голубушка, сделай это доброе дело. Знаешь же, здесь, в Таджикистане, понимают только знакомство и родство.

— Пойду, пойду, не волнуйся.

— Волнуюсь, — побледнела матушка.

— Что так? — встревожилась врач. — Пустила уже троих на свет.

— Не знаю почему, душа не на месте. Проводи меня, сдай с рук на руки!...

Врач сдержала обещание и сама привела Варвару в родильное отделение.

Только-только положили в коридоре на раскладушку, начались схватки. Было уже поздно, и врачи ушли домой. Стала



на что было силы кричать, звать кого-нибудь из медперсонала. Тело сводило судорогой, дышать тяжело. Еле дозвалась. Прибежавшая сестра потянула ее за рукав. И без врачей начал ребенок пытаться пробиться на свет. Вскоре по милости Божией он появился на руках у смертельно перепуганной мамы.

Медсестра отобрала ребеночка и унесла в палату для новорожденных. Но матушка успела разглядеть — малыш слаб. Тревожно стало у нее на душе. Вдруг умрет некрещеным? Ночью попросила медсестру отвести ее в палату к сыночку. Взяла с собой святой воды и решила окрестить его. Вошла, увидела — мальчонка под кислородом лежит, сердце дрогнуло. «Быстрее, быстрее! Как же назвать?». Вспомнила, Илларионом хотели наречь его с батюшкой. Взяла в руки чашку со святой водой... Вот уже краткие предначертанные молитвы закончены, «Верую» и вдруг:

— Крещается раб Божий Илларион. Во имя Отца. Аминь, — крестообразно кропит, — и Сына. Аминь, — кропит, — и Святаго Духа. Аминь, — вновь кропит святой водой. Успокоившись, ушла к себе в палату...

Когда принесли ребеночка на свидание, он выглядел немного покрепче, но все-таки еще пугала синюшность у губ, грудь не брал от слабости. Видя все это, врачи запретили кормить его материнским молоком. «Что же делать, мой дорогой? — думала Варвара. — Так ты и умереть можешь. Или будешь хилым, никчемным... Нет, так не пойдет! Давай-ка бороться за жизнь!».

Она расцедила свое молоко и стала прикладывать к маленькому роту.

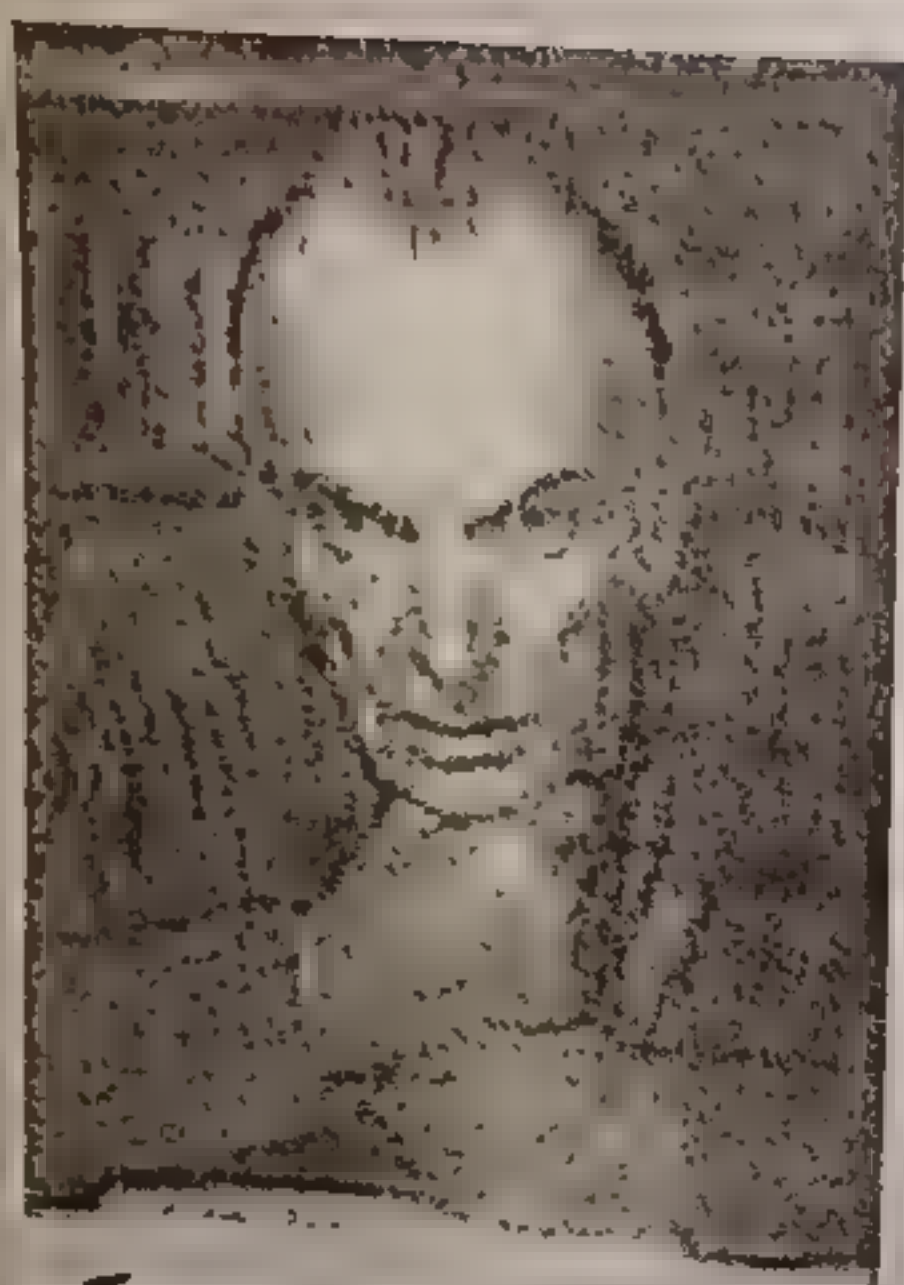
Внезапно в палату вошли врачи, а малыш: хлоп-хлоп-хлоп. Посасывал. Вспотел, порозовел, оживился. Они так и замерли пораженные. Сцена, когда мать кормит свое дитя, всегда умиляет человеческое сердце. А тут еще и ребенок еле живой был...

Сколько художников, писателей, поэтов пытались воспеть сцену материнства! Мать, одухотворенная Божией благодатью, счастлива. Много претерпела забот и страданий, чтобы произвести на свет человечка. И наконец он у нее на руках. Она питает его. Она — мать-кормилица!

Врачи обрадовались и принесли еще одного малыша, чтоб прикармливать. Молока-то очень много было...



## КОТ ВОРЮГА



*В творчестве известного русского писателя Константина Георгиевича Паустовского (1892–1968 гг.) особое место занимает Мещерский край, где он подолгу жил один или с друзьями. О любимой им Мещере Паустовский писал: «Самое большое, простое и бесхитростное счастье я нашел в лесном Мещерском краю. Средней России – и только ей – я обязан большинством написанных мною вещей».*

*Предлагаемый вашему вниманию рассказ был написан Паустовским в 1936 году как раз в Мещере. Читайте и улыбайтесь на здоровье!*

Мы пришли в отчаяние. Мы не знали, как поймать этого рыжего кота. Он обворовывал нас каждую ночь. Он так ловко прятался, что никто из нас его толком не видел. Только через неделю удалось наконец установить, что у кота разорвано ухо и отрублен кусок грязного хвоста.

Это был кот, потерявший всякую совесть, кот – бродяга и бандит. Звали его за глаза Ворюгой.

Он воровал все: рыбу, мясо, сметану и хлеб. Однажды он даже разрыл в чулане жестяную банку с червями. Их он не съел, но на разрытую банку сбегались куры и склевали весь наш запас червей.

Объевшиеся куры лежали на солнце и стонали. Мы ходили около них и ругались, но рыбная ловля все равно была сорвана.



Почти месяц мы потратили на то, чтобы выследить рыжего кота.

Деревенские мальчишки помогали нам в этом. Однажды они примчались и, запыхавшись, рассказали, что на рассвете кот пронесся, приседая, через огороды и протащил в зубах кукан с окунями.

Мы бросились в погреб и обнаружили пропажу кукана; на нем было десять жирных окуней, пойманных на Прорве.

Это было уже не воровство, а грабеж среди бела дня. Мы поклялись поймать кота и вздуть его за бандитские проделки.

Кот попался этим же вечером. Он украл со стола кусок ливерной колбасы и полез с ним на березу.

Мы начали трясти березу. Кот уронил колбасу, она упала на голову Рувиму. Кот смотрел на нас сверху дикими глазами и грозно выл.

Но спасения не было, и кот решился на отчаянный поступок: С ужасающим воем он сорвался с березы, упал на землю, подскочил, как футбольный мяч, и умчался под дом.

Дом был маленький. Он стоял в глухом, заброшенном саду. Каждую ночь нас будил стук диких яблок, падавших с веток на его тесовую крышу.

Дом был завален удочками, дробью, яблоками и сухими листьями. Мы в нем только ночевали. Все дни, от рассвета до темноты, мы проводили на берегах бесчисленных протоков и озер. Там мы ловили рыбу и разводили костры в прибрежных зарослях.

Чтобы пройти к берегу озер, приходилось вытаптывать узкие тропинки в душистых высоких травах. Их венчики качались над головами и осыпали плечи желтой цветочной пылью.

Возвращались мы вечером, исцарапанные шиповником, усталые, сожженные солнцем, со связками серебристой рыбы, и каждый раз нас встречали рассказами о новых босяцких выходах рыжего кота.

Но наконец кот попался. Он залез под дом в единственный узкий лаз. Выхода оттуда не было.

Мы заложили лаз старой рыболовной сетью и начали



ждать. Но кот не выходил. Он противно выл, как подземный дух, выл непрерывно и без всякого утомления.

Прошел час, два, три... Пора было ложиться спать, но кот выл и ругался под домом, и это действовало нам на нервы.

Тогда был вызван Ленька, сын деревенского сапожника. Ленька славился бесстрашием и ловкостью. Ему поручили вытащить из-под дома кота.

Ленька взял шелковую леску, привязал к ней за хвост пойманную днем плотицу и закинул ее через лаз в подполье. Вой прекратился. Мы слышали хруст и хищное щелканье — кот вцепился зубами в рыбью голову. Он вцепился мертвой хваткой. Ленька потащил за леску. Кот отчаянно упирался, но Ленька был сильнее, и, кроме того, кот не хотел выпускать вкусную рыбу.

Через минуту голова кота с зажатой в зубах плотицей показалась в отверстии лаза.

Ленька схватил кота за шиворот и поднял над землей. Мы впервые его рассмотрели как следует.

Кот зажмурил глаза и прижал уши. Хвост он на всякий случай подобрал под себя. Это оказался тощий, несмотря на постоянное воровство, огненно-рыжий кот-беспризорник с белыми подпалинами на животе.

Рассмотрев кота, Рувим задумчиво спросил:

— Что же нам с ним делать?

— Выдрать! — сказал я.

— Не поможет, — сказал Ленька. — У него с детства характер такой. Попробуйте его накормить как следует.

Кот ждал, зажмурив глаза.

Мы последовали этому совету, втащили кота в чулан и дали ему замечательный ужин: жареную свинину, заливное из окуней, творожники и сметану.

Кот ел больше часа. Он вышел из чулана пошатываясь, сел на пороге и мылся, поглядывая на нас и на низкие звезды зелеными нахальными глазами.

После умывания он долго фыркал и терся головой о пол. Это, очевидно, должно было обозначать веселье. Мы боялись, что он протрет себе шерсть на затылке.



Потом кот перевернулся на спину, поймал свой хвост, пожевал его, выплюнул, растянулся у печки и мирно захрапел.

С этого дня он у нас прижился и перестал воровать.

На следующее утро он даже совершил благородный и неожиданный поступок.

Куры влезли на стол в саду и, толкая друг друга и переругиваясь, начали склевывать из тарелок гречневую кашу.

Кот, дрожа от негодования, прокрался к курам и с коротким победным криком прыгнул на стол.

Куры взлетели с отчаянным воплем. Они перевернули кувшин с молоком и бросились, теряя перья, удирать из сада.

Впереди мчался, икая, голенастый петух-дурак, прозванный Горлачом.

Кот несся за ним на трех лапах, а четвертой, передней лапой бил петуха по спине. От петуха летели пыль и пух. Внутри его от каждого удара что-то бухало и гудело, будто кот бил по резиновому мячу.

После этого петух несколько минут лежал в припадке, закатив глаза, и тихо стонал. Его облили холодной водой, и он отошел.

С тех пор куры опасались воровать. Увидев кота, они с писком и толкотней прятались под домом.

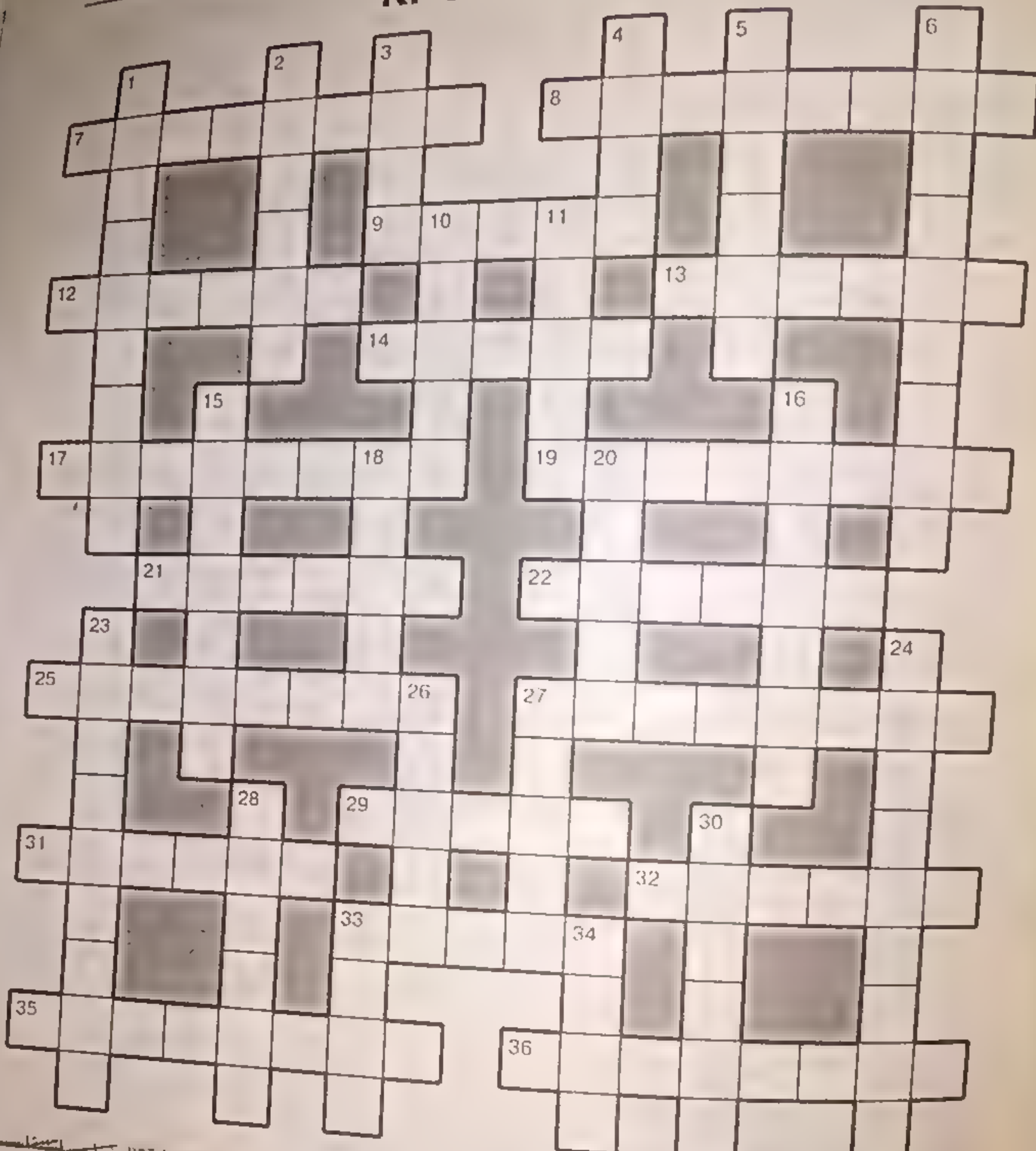
Кот ходил по дому и саду, как хозяин и сторож. Он терся головой о наши ноги. Он требовал благодарности, оставляя на наших брюках клочья рыжей шерсти.

Мы переименовали его из Ворюги в Милиционера. Хотя Рувим и утверждал, что это не совсем удобно, но мы были уверены, что милиционеры не будут на нас за это в обиде.





## КРОССВОРД





По горизонтали: 7. Человек, страдающий непреодолимым влечением к героину, кокаину и т. д. 8. Естественный биологический процесс, все ближе подводящий человека к могиле. 9. Прекращение беременности искусственным путем. 12. Воспаление суставов. 13. Резь в боку, в животе как признак ненормальной работы внутренних органов. 14. Человек, дающий свою кровь для переливания или какой-нибудь орган для пересадки другому человеку. 17. Повторяющаяся колющая боль, например в ухе (разг.). 19. Врач, специалист по мужским заболеваниям. 21. Гигиеническая мазь для губ, особенно необходимая в холодную погоду. 22. Обиходное название некоторых возбудителей заболеваний кожи. 25. Специальный прибор в виде трубки, снабженной оптической системой и осветительным аппаратом, предназначенный для визуального внутреннего обследования органов человека. 27. Лекарственное растение, обладающее противомикробным действием. 29. Выхождение (преимущественно из брюшной полости) под кожу части какого-нибудь внутреннего органа. 31. Утрата нормального тонуса мышц скелета и внутренних органов при истощении, нервных и других заболеваниях. 32. Разрастание в органе соединительной ткани, нарушающее его функции. 33. Отличающаяся по цвету или рисунку полоска по краю ткани. 35. Растение семейства маковых с желтыми цветками, которое в народной медицине применяют для выведения мозолей. 36. Врач, специализирующийся на системе лечения ничтожно малыми дозами лекарств.

По вертикали: 1. Заболевание глаза, выражающееся в помутнении хрусталика. 2. Больница для смертельно больных пациентов в последней стадии заболевания, основная задача которой — облегчить страдания. 3. Стерильный мягкий медицинский материал. 4. Воспаление уха. 5. Хроническое заболевание суставов, связанное с нарушением обмена веществ и сопровождающееся изменениями в сочленяющихся поверхностях. 6. Дамский врач. 10. Маленькое прыгающее насекомое-паразит, живущее в волосяном покрове. 11. Спазматическое сокращение мышц желудка, возникающее большей частью при отравлении. 15. Российский врач-офтальмолог, в 1960 году создавший искусственный хрусталик и впервые в стране проводивший уникальную операцию по его вживлению в глаз человека. 16. Таблетка в измельченном виде. 18. Часть ноги от тазобедренного сустава до коленного. 20. Нагноение в ткани. 23. Воздействие обезболивающего вещества на головной мозг с целью потери чувствительности больных во время операции. 24. Человек, умеющий вправлять суставы при вывихах. 26. Кожное заболевание волосистой части головы, преимущественно у детей. 27. Инструмент хирурга для временного закрытия кровеносного сосуда. 28. Болезнетворный мельчайший, преимущественно одноклеточный животный или растительный организм. 30. Предрасположение организма к тем или иным заболеваниям вследствие отклонения в механизме обменных процессов. 33. Маленький жучок, являющийся переносчиком возбудителей инфекционных заболеваний. 34. Химический элемент, в жидком состоянии широко применяемый в медицине, например, для выведения бородавок.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №1 (49)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Менингит. 8. Изоляция. 9. Слеза. 12. Легкие. 13. Обжора. 14. Эмаль. 17. Тинктура. 19. Евгеника. 21. Гланды. 22. Ана- том. 25. Отросток. 27. Мавзолей. 29. Десна. 31. Ячмень. 32. Массаж. 33. Тифун. 35. Токсикоз. 36. Инфекция.  
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Депрессия. 2. Анализ. 3. Гипс. 4. Язва. 5. Пломба. 6. Лихорадка. 10. Лимфа. 11. Зелье. 15. Сколиоз. 16. Онколог. 18. Радио. 20. Ванна. 23. Отпечаток. 24. Педиатрия. 26. Клещи. 27. Манту. 28. Анемия. 30. Кариез. 33. Трос. 34. Няня.



## А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

В первом полугодии 2007 года выйдет еще один номер «Предупреждения» – приложения к газете «Здоровый образ жизни – вестник «ЗОЖ» – №3 (май – июнь). Если вы не хотите бегать за ним по киоскам, поспешите на почту и оформите подписку.

Напоминаем, что подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог  
русской прессы  
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог  
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.  
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!



# ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ГЛАЗАМ ГОЛОДАТЬ!



«Глаза — это зеркало души», —  
говорит пословица.  
«Души и тела», — добавим мы.

С древнейших времен известно, что радужная оболочка глаза содержит в себе информацию о состоянии всего организма. По глазам можно определить заболевания печени, почек, эндокринной и нервной системы, а также многое другое. Глаза «расскажут» вам не только о том, какое у человека настроение и о чем он думает, но даже о том, как он питается! Ведь здоровое зрение напрямую зависит от здоровой пищи.

Правильное питание способно не просто улучшить, но даже восстановить практически утраченные функции глаз. Это доказал специалист по здоровому питанию Поль Брегг. Его дочь Патриция попала в автокатастрофу, после которой девочка лишилась зрения. Опытные хирурги не смогли добиться никаких результатов. Но любящий отец не терял надежды помочь дочери. Поль Брегг разработал специальную систему восстановления и сохранения зрения, которая основана прежде всего на

правильном питании. Регулярное насыщение глаз витаминами и микроэлементами оказалось чудотворным — девочка вновь стала видеть.

Чтобы начать правильно питать свои глаза, не нужно ждать беды. Надо видеть наперед и заботиться об этом жизненно важном органе вовремя. Особенно осенью, в период адаптации к межсезонью и короткому дню.

Биоактивная добавка «Чернега», пожалуй, лучший помощник в питании глаз. Приготовленные из черники, листьев брусники и целебных трав, капли «Чернега» содержат необходимые глазам питательные вещества и биофлавоноиды, которые называют еще живыми витаминами природы. Биофлавоноиды — это особые биологические соединения, которые содержатся во многих растениях. Биофлавоноиды способствуют активизации насыщения кислородом сетчатки глаза и помогают организму бороться со свободными радикалами.

**«Чернега» — живые  
витамины природы для  
питания ваших глаз!  
Взгляните на вещи  
здорово!**



Товар сертифицирован.  
СОГР №77.99.19.3.V.1608.8.04  
от 24.08.2004 г



МЕРЦАНА

Не является лекарством.  
Производитель ООО «Курортмедсервис»  
Имеются противопоказания перед применением  
ознакомьтесь с инструкцией.

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!**

Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, по России 8-800-200-02-8 (звонок бесплатный)





2005 №1/37

Лечебные  
заветы  
Авиценны



Крапивные  
рецепты

Анатомия болезни:  
грипп

# Здоровье

ЖУРНАЛ



# ПРЕДУ ПРЕЖДАНИЕ

2005 №1/377



Приложение  
к вестнику  
«ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Учредитель**  
ООО «Редакция  
вестника «Здоровый  
образ жизни»

**Генеральный  
директор**  
Анатолий КОРШУНОВ

**Главный редактор**  
Борис ЧЕРНЫШЕВ

**Обозреватели:**  
Ирина АНДРИАНОВА  
Александр КРЫЛОВ

**Консультанты:**  
Валерий ИВАНЧЕНКО  
Владимир ХОРОШЕВ

**Художник**  
Марон КАЗАК

**Директор  
издательства**  
Владимир МОРОЗОВ

**Компьютерная  
верстка**  
Надежда САВЕЛЬЕВА

**Корректор**  
Марина ЗАРЕЦКАЯ

**Подписные индексы:**  
АПР (Агентство подписки  
и розницы) – 26062;  
МАП (Можрегиональное  
агентство подписки) –  
99608.

## В НОМЕРЕ:

Лев Толстой  
КРУГ ЧТЕНИЯ ..... 3

Аркадий Воробьев  
ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЦЕЛИ,  
ЧТО ПТИЦА БЕЗ КРЫЛЬЕВ ..... 10

Александр Крылов  
НАУЧИТЕСЬ ЧУВСТВОВАТЬ  
ЦЕННОСТЬ СВОЕГО БЫТИЯ ..... 18

Денис Максимов  
ПРИ СКОЛИОЗЕ НУЖНО  
ЗАНИМАТЬСЯ СИЛОВЫМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ ..... 25

Вячеслав Николаев  
ПЕШКОМ ХОДИТЬ –  
ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ..... 31

Александр Гибко  
СТЕКЛОТАРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ..... 33

Владимир Карпинский  
ЙОГА И УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
МЫШЦ И СОСУДОВ ..... 35

Галина Пояркова  
БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ! ..... 37

Максим Круглов  
ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА  
ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ ..... 40



учредитель: ООО  
«Редакция вестника  
«Здоровый образ  
жизни»

© ООО «Редакция  
вестника «Здоровый  
образ жизни», 2005

© Журнал «Преду-  
преждение», 2005

Журнал зарегист-  
рирован в Министер-  
стве печати и инфор-  
мации РФ. Регистра-  
ционный № 017910.  
Перепечатка мате-  
риалов и использова-  
ние их в любой фор-  
ме, в т.ч. в электрон-  
ных СМИ, без пись-  
менного разрешения  
редакции не допус-  
кается. При цитиро-  
вании ссылка на жур-  
нал «Предупрежде-  
ние» обязательна.  
Литературная обра-  
ботка писем и мате-  
риалов осуществле-  
на редакционным  
коллективом. Р – пе-  
чатается на правах  
рекламы. Рукописи  
не рецензируются и не  
возвращаются.

Владимир Миронов  
ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ  
СТРУИТ ЭФИР ..... 44

Александр Толстикович  
ГРИПП: ВОЙНА ИЛИ МИР..... 51

Борис Балихин  
ЖИЗНЬ НА ПОЛНОМ ПАНСИОНЕ ..... 62

Ирина Андрианова  
ЖЖЕТ И КУСАЕТ,  
ЗАТО КАК ЛЕЧИТ! ..... 66

Алексей Юренев  
«МОЛЧАЛИВАЯ» ГИПЕРТОНИЯ..... 77

Вячеслав Николаев  
«И ПРОЖИВЕШЬ СТО ЛЕТ,  
А МОЖЕТ БЫТЬ, И БОЛЕ» ..... 81

Равиль Гайнутдинов  
С ЖЕМЧУГОМ ВО РТУ ..... 86

Юрген Фишер  
ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ  
ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ ..... 90

Павел Хорошев  
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА ..... 102

Александр Толстикович  
КОРОЛЕВСКАЯ БОЛЕЗНЬ  
ЦЕСАРЕВИЧА АЛЕКСЕЯ ..... 108

Николай Березовский  
«...И БЕГАЙ ПЬЯНСТВ» ..... 114

КЛУБ ЛИТЕРАТОРОВ ..... 117

ФРОНТОВОЙ ЮМОР ..... 121

КРОССВОРД ..... 128

Номер отпечатан в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».  
Адрес: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Бумага газетная. Печать офсетная.  
Формат 84 x 108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 210000. Заказ № 2617. Под-  
писано в печать: 23.12.2004. Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216.  
«ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны: отдел писем 215-39-26; редак-  
ция и издательство 287-82-99, 287-83-83; факс 216-36-34; отдел подписки: 261-62-93.  
E-mail: mail@zoi.ru, all@zoi.ru



## КРУГ ЧТЕНИЯ

Великий русский писатель Лев Николаевич ТОЛСТОЙ (1828-1910 гг.) в течение многих лет собирал мысли мудрых людей – своих великих предшественников. В своде собранных им «мыслей многих писателей об истине, жизни и поведении» он отыскивал ответы на волнующие его вопросы, черпал духовные силы, укреплял душевное здоровье. И еще Толстой мечтал, чтобы это духовное богатство стало достоянием всех, кто умеет читать по-русски. В предисловии к первому изданию книги «Круг чтения» в марте 1908 года Толстой писал: «Мысли, собранные здесь, взяты мною из очень большого количества сочинений и сборников мыслей. Мысли без подписи или взяты мною из сборников, в которых не обозначены их авторы, или принадлежат мне... Я желал бы, чтоб читатели испытали при ежедневном чтении этой книги то же благотворное, возвышающее чувство, которое я испытал при ее составлении...»



«Круг чтения» Толстой разделил по месяцам на 12 разделов. Предлагаем вашему вниманию некоторые мысли, которые он поместил в разделах «Январь» и «Февраль».

Лучше знать немного истинно хорошего и нужного, чем очень много посредственного и ненужного.

\* \* \*

Какое огромное богатство может быть в маленькой избранной библиотеке. Общество мудрейших и дос-



тойнейших людей, избранное из всех цивилизованных стран мира на протяжении тысяч лет, предоставило нам здесь в лучшем порядке результаты своего изучения и своей мудрости. Сами люди скрыты и недоступны, они, может быть, были бы нетерпеливы, если бы мы нарушили их уединение и прервали их занятия, может быть, общественные условия сделали бы невозможным общение с ними, но мысль, которую они не открывали даже лучшим своим друзьям, написана здесь ясными словами для нас, посторонних людей иного века. Да, мы обязаны хорошим книгам самыми главными духовными благодеяниями в нашей жизни.

Эмерсон.

\* \* \*

Различие между ядами вещественными и умственными в том, что большинство ядов вещественных противны на вкус, яды же умственные, в виде газет и дурных книг, к несчастью, часто привлекательны.

\* \* \*

Всегда, во все века люди жаждали знать или иметь по крайней мере какое-нибудь понятие о начале или конечной цели своего земного существования, и религия являлась, чтобы удовлетворить этому требованию их и чтобы осветить ту связь, которая соединяет всех людей, как братьев, имеющих один общий источник происхождения, одну общую задачу жизни и одну общую конечную цель.

Иосиф Мадзини.

\* \* \*

У всякого свое бремя, свои недостатки: никому нельзя обойтись без помощи других; а потому мы должны помогать друг другу утешением, советами и взаимными предостережениями.

Из «Благочестивых мыслей».

\* \* \*

Рана, нанесенная огнестрельным оружием, еще может быть излечена, но рана, нанесенная языком, никогда не заживает.

Персидское изречение.

Когда  
других  
услыши  
конца и  
разговор  
зывай.

Делай  
когда ус  
так же  
когда со  
тебе буд  
ударил

Все т  
обретени  
не прин  
хлопочу  
домогаю  
они опя  
довать т  
своих п  
наоборо  
Если  
прилож  
ний хот  
сих пор  
дишь, ч  
ше поко

Добр  
ты не д  
своей о

Чем  
ет добра



\* \* \*

Когда услышишь, как люди говорят о порочности других людей, не разделяй их удовольствия. Когда услышишь о дурных делах людей, не дослушивай до конца и старайся забыть то, что услышал. Слушая же разговоры о добродетели людей, запоминай и рассказывай.

Делай так, и скоро ты так привыкнешь к этому, что когда услышишь о зле людей, то это будет для тебя так же больно, как если бы бранили тебя самого, и, когда сорвется у тебя с языка злое слово о ближнем, тебе будет это так же больно, как если бы ты сам ударил себя.

*С восточного.*

\* \* \*

Все то, чем люди так восхищаются, все, ради приобретения чего они так волнуются и хлопочут, все это не приносит им ни малейшего счастья. Покуда люди хлопочут, они думают, что благо их в том, чего они домогаются. Но лишь только они получают желаемое, они опять начинают волноваться, сокрушаться и завидовать тому, чего у них еще нет. Не удовлетворением своих праздных желаний достигается спокойствие, но, наоборот, избавлением себя от таких желаний.

Если хочешь увериться в том, что это правда, то приложи к освобождению себя от своих пустых желаний хоть наполовину столько же труда, сколько ты досих пор тратил на их исполнение, и ты сам скоро увидишь, что, поступая так, ты получишь гораздо больше покоя и счастья.

*По Эпиктету.*

\* \* \*

Доброта в отношениях с людьми обязательна. Если ты не добр к человеку, то ты не исполняешь главной своей обязанности.

\* \* \*

Чем человек умнее и добрее, тем больше он замечает добра в людях.



\* \* \*

Доброта украшает жизнь, разрешая все противоречия, запутанное делает ясным, трудное — легким, мрачное — радостным.

\* \* \*

Мысль только тогда движет жизнью, когда она добыта своим умом или хотя отвечает на вопрос, возникший уже в душе. Мысль же чужая, воспринятая умом и памятью, не влияет на жизнь и уживается с противными ей поступками.

\* \* \*

Воспитывая детей, надо помнить, что мы воспитываем их не для жизни в теперешнем, а в будущем, лучшем состоянии человеческого рода, т.е. для жизни в иных, лучших условиях жизни. Обыкновенно же родители воспитывают детей только так, чтобы онигодились для настоящего мира, хотя и испорченного. Воспитывая же детей для будущего, лучшего устройства мира, мы этим самым улучшаем будущее устройство мира.

*По Канту.*

\* \* \*

Хотя мудрец строг к себе, но от других он ничего не требует. Он бывает доволен своим положением и никогда не жалуется на небо, не обвиняет других за свою участь, — поэтому, находясь в низкой доле, он покоряется судьбе. Неразумный же человек, ища земных благ, впадает в опасности.

Когда стрела не попадет в цель, стреляющий винит в этом себя самого, а не другого. Так поступает и мудрец.

*Конфуций.*

\* \* \*

Если вы можете научить человека добру и не делаете этого — вы теряете брата.

*Китайская мудрость.*

\* \* \*

Куда мы идем после смерти? Туда, откуда пришли. Там, откуда мы пришли, не было того, что мы называем своим «я», — от этого-то мы и не помним того, где



мы были, долго ли мы там были и что там было. Если мы после смерти придем туда, откуда вышли, то и после смерти не будет того, что мы называем своим «я».

От этого мы никак не можем понять, какая будет наша жизнь после смерти. Одно можно, наверное, сказать, что как нам не было дурно до рождения, так не может быть дурно и после смерти.

\* \* \*

Если бы мы увидали, что человек, вместо того чтобы покрыть крышу своего дома и вставить окна, всякий раз, когда заходит дождь и ветер, выходил бы наружу и, стоя на ветру и под дождем, сердился бы на тучи и кричал бы на них, приказывая одной идти направо, другой налево, — мы, наверно, увидав такого человека, сказали бы, что он сумасшедший. А между тем мы все делаем это самое, когда мы сердимся за то зло, которое делают люди, ругая людей, а не заботясь о том, чтобы искоренить зло в себе. А между тем избавиться от зла в себе — прикрыть свою крышу, вставить свои окна — в нашей власти, а искоренить зло из мира так же мало в нашей власти, как распоряжаться тучами. Если бы люди, вместо того чтобы учить других, хоть изредка занимались тем, чтобы учить самих себя, — все меньше и меньше становилось бы зла в мире и все легче и легче было бы жить людям.

\* \* \*

Нам кажется, что самая главная на свете работа — это работа над чем-нибудь видимым: строить дом, пахать поле, кормить скот, собирать плоды, а работа над своей душой, над чем-то невидимым — это дело неважное, такое, какое можно делать, а можно и не делать. Между тем только одно это дело, работа над душой, над тем, чтобы делаться с каждым днем лучше и добрее, только эта работа настоящая, а все остальные работы, видимые, полезны только тогда, когда делается эта главная работа над душой.

\* \* \*

Часто люди поддаются гневу и не удерживаются от него потому, что думают, что в гневе есть какое-то



молодечество. Я, мол, не дал спуску, а так разнес его и т. п. Но это неправда. Чтобы не поддаваться гневу, надо помнить о том, что в гневе нет и не может быть ничего хорошего, что гнев — это признак слабости, а не силы.

Когда тот, кто гневается, дерется или бьет слабого, ребенка или женщину, даже когда бьет собаку или лошадь; то он этим показывает не силу, а слабость.

\* \* \*

Достоинство человека измеряется не той истиной, которой он владеет, а тем трудом, который он приложил для ее приобретения.

*Лессинг.*

\* \* \*

Жизнь — школа, в которой неудача — лучший учитель, чем удача.

*Сулейман Гренадский.*

\* \* \*

Человек считает собою и свое тело и свою душу. Но заботится человек всегда, особенно в молодости, только о теле. А между тем главное в каждом человеке — не тело, а душа. И потому заботиться должно больше всего не о теле, а о душе. Привыкни к этому, вспоминай чаще, что жизнь твоя в духе, соблюдай его от всякой житейской грязи, не давай плоти подавлять его, подчини тело духу, и тогда ты исполнишь свое назначение и проживешь жизнь радостно.

*По Марку Аврелию.*

\* \* \*

Нет иной любви, как такой, которая отдает душу свою за други своя. Любовь — только тогда любовь, когда она есть жертва собой. Только когда человек забывает себя и живет жизнью того, кого любит, — только такая любовь есть истинная, и только в такой любви мы находим благо, награду любви. И только тем, что есть такая любовь в людях, только тем и стоит мир.



\* \* \*

Наша жизнь — следствие наших мыслей; она исходит из наших мыслей. Если человек говорит или действует со злою мыслью, — страдание неотступно следует за ним, как колесо за ногами вола, влекущего повозку.

Наша жизнь — следствие наших мыслей; она рождается в нашем сердце, она творится нашей мыслью. Если человек говорит или действует с доброю мыслью — радость следует за ним как тень, никогда не покидающая.

*Буддийская мудрость (Дхаммапада).*

\* \* \*

Вспомни, как страстно желал ты в прошедшем многого, что теперь вызывает в тебе если не отвращение, то пренебрежение. То же будет и с теми желаниями, которые теперь волнуют тебя.

Вспомни, как много ты потерял, стараясь удовлетворить твои прежние желания. То же будет и теперь. Смирись, утишай их, это всегда самое выгодное и вместе с тем всегда возможное.

\* \* \*

Три соблазна мучают людей: похоти тела, гордость и любовь к богатству. От этого — бедствия людей. Без похотей, гордости и корыстолюбия все люди жили бы счастливо. Как же избавиться от этих ужасных болезней? Избавиться от них трудно, главное, оттого, что зародыш их в самой природе нашей.

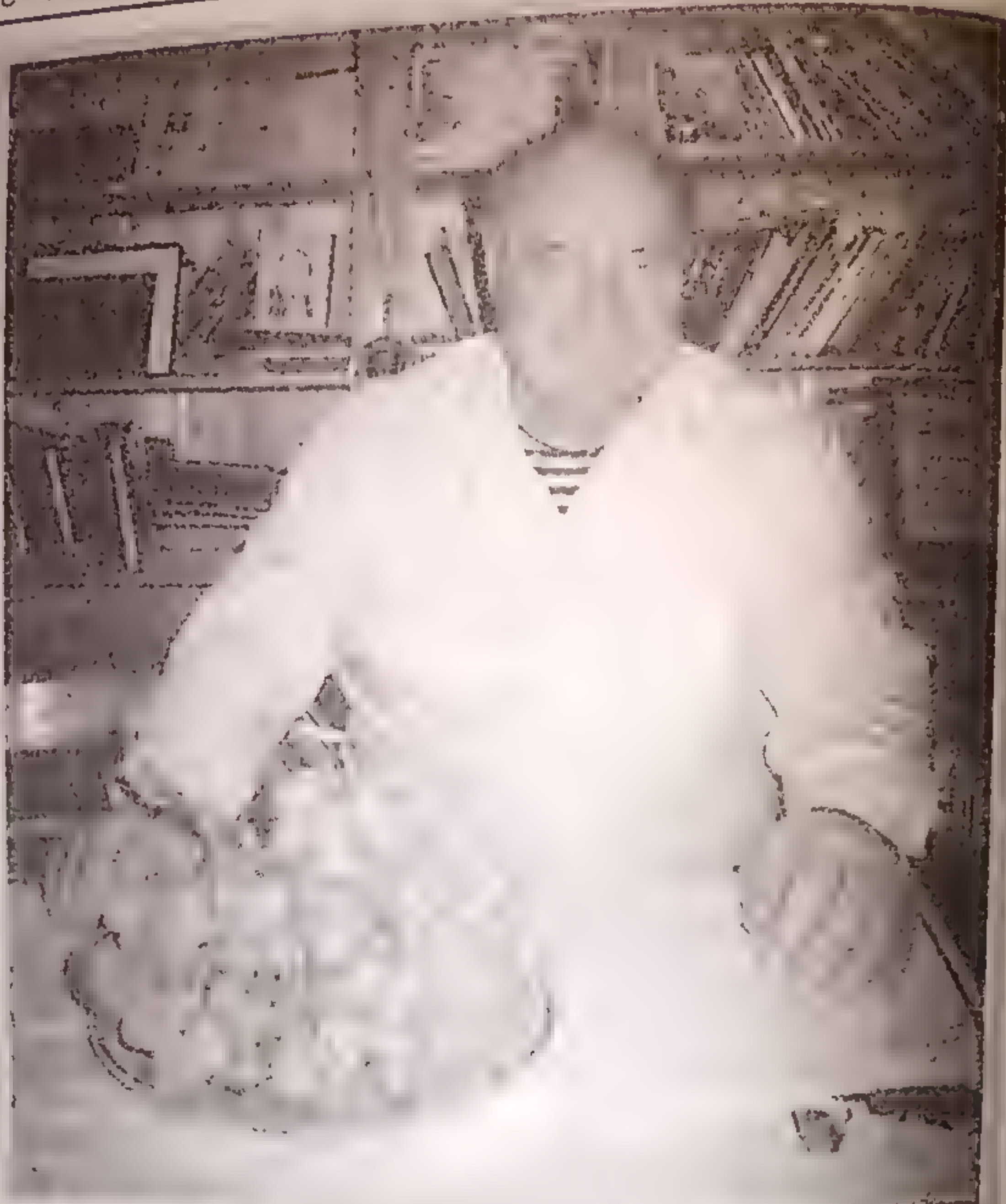
Для избавления себя от них есть только одно средство: работа каждого над самим собою. Часто думают, что помочь могут законы и правительства, но этого не может быть, потому что пишут законы и правят людьми такие же люди, страдающие от тех же соблазнов: похоти, гордости и корыстолюбия. И потому на законы и правителей нельзя надеяться. И потому одно, что могут сделать люди для своего блага, это уничтожение в себе и похоти, и гордости, и корыстолюбия. Никакое улучшение невозможно, пока каждый не начнет это улучшение с самого себя.

*По Ламенэ.*



# ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЦЕЛИ, ЧТО ПТИЦА БЕЗ КРЫЛЬЕВ

Аркадий  
ВОРОБЬЕВ:



Сдвукратным олимпийским чемпионом по тяжелой атлетике (1956 и 1960 гг.), доктором медицинских наук Аркадием Никитовичем ВОРОБЬЕВЫМ мы договорились встретиться на железнодорожной станции Малаховка. Последние годы профессор живет в Подмоскowie практически круглый год в небольшом деревянном доме. К 80 годам (Воробьев не скрывает, что разменял девятый десяток) бывший ректор Московского областного института физкультуры обзавелся домашним «хозяйством». Это большеголовый полосатый «дворянских кровей» кот — для уюта, кавказские овчарки — для охраны, куры — чтобы на завтрак были свежие яйца, и сад, где растут яблони, вишни, тутовник и очень красивые разлапистые старые деревья туи. Недавно поса-

дил  
у  
гова  
в ру  
рете  
года  
мен  
спра  
Ж  
таль  
стоя  
из ко  
но, в  
цвет  
«Хонд  
ни Ю  
одо  
узкой  
ждал  
манса  
бесед  
дало  
и на п  
ленно  
интер  
выдав  
В ка  
постоя  
рукоп  
софски  
На вид  
— Ол  
го рабо  
этому  
На И  
Между  
бьев бл  
в истор  
плану



дил дуб. Считает, что он будет жить лет 500.

Узнать Воробьева было несложно, хотя мы не договаривались «о гвоздичке в петлице» или «журнале в руке». Он оказался точь-в-точь таким, как на портрете в «Олимпийской энциклопедии» выпуска 1980 года. Перед тем, как встречаться со спортивной знаменитостью, а ныне ученым, я, конечно, заглянула в справочники.

Живой взгляд профессора вычислил меня моментально из толпы приехавших из Москвы. Воробьев стоял возле «Хонды» в берете и спортивной куртке, из которой выглядывала тельняшка, что, несомненно, выделяло его глаза. Мне показалось, что они — цвета морской волны. Галантно распахнул дверцу «Хонды», включил магнитофон и под любимые им песни Юрия Гуляева с ветерком повез к себе домой. Преодолев за считанные секунды несколько пролетов узкой деревянной лестницы, Аркадий Никитович уже ждал в кабинете, расположенном в застекленной мансарде. И сразу при встрече, и в течение нашей беседы, которая длилась около трех часов, не покидало ощущение, что этому человеку по возрасту еще и на пенсию-то рановато. Так хитро и глубоко мысленно светились его глаза. Столько неподдельного интереса и живости они излучали. И еще, никак не выдавала его возраст ровная, без морщин кожа лица.

В кабинете царил беспорядок человека, который постоянно находится в процессе работы. На столе — рукописи, словари. Вокруг книжные полки с фило-софскими трудами, энциклопедической литературой. На видном месте — Библия и Коран.

— Олимпиада в Афинах немного выбила из обычно-го рабочего ритма, — пояснил хозяин кабинета. — По-этому некоторый хаос с бумагами...

На Игры-2004 олимпийского чемпиона пригласил Международный олимпийский комитет. Ведь Воро-бьев благодаря своим достижениям навсегда вошел в историю спорта. Сразу возник спонтанный, не по плану вопрос:



— А не жарко было вам в Греции? Как вы там себя чувствовали?

— Да нет. Нормально. Я ходил на свою тяжелую атлетику. И с удовольствием смотрел соревнования по синхронному плаванию.

— А какой ваш любимый вид спорта, кроме вашего?

— Люблю смотреть футбол. Но говорить о нынешнем состоянии нашего футбола не хочется.

— Действительно, не будем о грустном. Давайте поговорим о том, например, что такое здоровый человек? Вам, как профессиональному медику, об этом, наверное, все известно?

— Во-первых, абсолютно здоровых людей нет. Во-вторых, здоровье — понятие очень широкое. Я полагаю, что человек здоров тогда, когда он вписывается в природу, то есть сам живет как ее частичка. Это накладывает свой отпечаток на жизнеощущение, на эмоциональный фон. Человек становится добрее. Человек как субъект выполняет свое биологическое назначение, которое ему определила природа. И, естественно, должна быть какая-то цель. Я имею в виду цель социальную. Добиться чего-то. Если это молодой человек, то учеба. Постарше — тоже постоянная учеба, работа. Должно быть такое оптимальное сочетание. Скажем, если человек занимался интеллектуальным трудом, вышел на пенсию и отошел от той обязанности, функции, которой занимался всю жизнь, это значит, что пошло обратное развитие, даже деградация. В результате будут страдать память, мышление. Если же ты постоянно работаешь, читаешь, пишешь, плодотворность мышления остается той же, что и раньше. Но, вообще-то, примерно 70 или 80 процентов здоровья связано с генами. Вот, допустим, мои родители. Отец умер рано — в 55 лет. Он болел. А мать прожила почти до 90 лет и все время работала.

— Вы родом откуда?

— Я из села Мордово Тамбовской области, что на реке Битюг. Там родился и жил, но недолго. Мне было года четыре, когда мы уехали в Баку. Отец и мать были простыми рабочими. Потом жили в Татарии, между Ульяновском и Казанью, в маленьком городке Тетюши.



— Вы окончили там школу?

— Нет. Из десятого класса Тетюшской школы в ноябре 1943 года ушел на фронт, в армию. Тогда служили во флоте пять лет. Но я служил шесть. Потому что нужно было очищать акваторию. Я три раза погибал. Под водой очень тяжело, там и мины, и снаряды, все было. Секунды оставались, кислорода не хватало. Я вошел непосредственно в морской пехоте только в 44-м году.

А как я попал в штрафную роту, знаете? Я отказался сдавать экзамены в водолазную школу. Неоднократно писал рапорт, как в армии говорят, чтобы отпустили на фронт. Меня не посылали. Но я считал, что стыдно здоровому, крепкому парню не быть на фронте. И меня за это отправили в штрафную роту. Потом все же приказ отменили и даже наградили меня медалью «За отвагу». Собственно, война продолжалась для меня до 1949 года.

Когда война на Черном море закончилась, нужно было заниматься другими делами. Все порты, молы были разбиты. Я сдал экзамены и стал водолазом. Около нашей водолазной будки на берегу стояла вагонетка. Один из парней, чемпион Черноморского флота, очень легко ее поднимал. Я тоже попробовал, поднял, но не так легко. Две недели я потренировался и стал поднимать даже легче, чем он. Как-то меня друзья затащили в спортивный зал на бульваре Ришелье в Одессе. Там в обществе «Водник» тренировалось много молодых ребят, уже разрядников. Я пришел в морской форме, в клеше, в форменке, в бескозырке. Говорю: «Можно попробовать?» А стоял вес 90 килограммов. Мне отвечают: «Что ты? 90 — это же много!» — «Ну, давайте я все-таки попробую». Снял форменку, отбросил бескозырку, взял на грудь и не смог вытолкнуть. Второй раз. Уже почти удержал. А они подначивают: «Каши мало ел, матрос». В третий раз подошел и толкнул. «Настырный какой. Приходи тренироваться».

И вот после двухмесячных тренировок я стал абсолютным чемпионом Черноморского флота. Имея вес 75 килограммов, я поднимал больше даже, чем тяжеловес. С этих пор я стал тренироваться постоянно. Через год выполнил норматив мастера спорта, и пошло. А потом я демобилизовал-



ся, переехал в Свердловск и поступил учиться в десятый класс школы рабочей молодежи. После демобилизации мне было безразлично, куда ехать. Главное — было бы место для тренировок. В 50-м году я около года прожил в Свердловске, был уже неплохим спортсменом, на первенстве Советского Союза установил мировой рекорд и завоевал звание чемпиона. Так моя спортивная карьера пошла в гору. Потом поступил в медицинский институт в Свердловске в 51-м году. Окончил в 57-м году лечебный факультет. Но еще я решил окончить аспирантуру по физиологии при этом же институте. Защитил кандидатскую диссертацию. Потом переехал в Москву. А в Москве уже защитил и докторскую.

— Вы человек известный, вас знают, помнят ваши успехи, достижения. И всем интересно узнать, как вы сейчас живете? Придерживаетесь какого-то режима?

— Фактически режим у меня такой же, как и раньше, когда я выступал. Обязательно сон в определенное время. Я ложусь в 22.00 или в 22.30 и встаю около семи часов утра. Это постоянно, из года в год. Обязательно с утра что-то делаю по хозяйству. Я имею в виду своих животных. После этого обязательно начинаю работать. Читаю много литературы и пишу до обеда. Если увлекусь, то можно на час-полтора обед отодвинуть. Не люблю прерываться, обязательно хочется что-то закончить, дописать. Затем час послеобеденного отдыха. Обычно лежа читаю газеты. Иногда сплю. А вообще, я сплю около семи-восьми часов в сутки.

— Считается, что послеобеденный отдых очень полезен для сердца тем, кто рано встает. Стало быть, вы — жаворонок?

— Сова, жаворонок — не верю я во все это. Отдохнув, я потом снова сажусь за работу. Примерно с 17.00 до 18.00 играю с компьютером в шахматы. Вечером иногда смотрю то, что мне нравится, по телевизору.

— А что вы любите? Какой фильм из последних, что вы смотрели, вам понравился больше всего?

— Пожалуй, самый значительный фильм из тех, что я видел относительно недавно, — это «Ворошиловский стрелок», где играл Ульянов. Сериалы в большинстве глупые. Самое неприятное и удивительное для меня, что почти все



герои курят. Зачем это показывать? Сам я никогда не курил и не хочу. Пробовал, но никакого удовольствия не получал.

— Нашим читателям, наверное, интересно, как вы питаетесь? Что любите есть?

— У меня нет здесь больших секретов. Хотя режим питания имеет огромное значение. Колоссальное. Монотонная, однотипная диета опасна для здоровья. Любая диета должна быть обязательно сбалансирована по количеству белков, жиров и углеводов. Считаю, чтобы хорошо работали мозги, надо хорошо питаться. Ведь если не есть, можно деградировать. У меня, допустим, по сей день неплохая память. Особенно цифры хорошо запоминаю, имена. Думаю, отчасти этому я обязан еде. Прежде всего в рационе должен быть в достаточном количестве животный белок. На мой взгляд, это глупость, что нельзя есть мясо, потому что «животные — живые существа и их нельзя убивать». А что же растения? Это же тоже живые существа — абсолютно. Человек стал разумным лишь по той причине, что стал употреблять мясо. Если есть недостаток определенных аминокислот, то человек будет плохо запоминать. Ведь информация, которая кодируется у нас в клетках головного мозга, связана с белком, и в первую очередь — с животным. Иногда вместо мяса ем морскую рыбу. Естественно, я употребляю в достаточном количестве клетчатку, овощи.

— Какое мясо вы больше любите? Говядину, баранину, свинину?

— Иногда говядину, иногда свинину. Баранина довольно трудно переваривается. Температура плавления жиров баранины — очень высокая. А вот мясо свинины, особенно постное, благодаря своему аминокислотному составу хорошо принимается желудком человека.

— Предпочитаете мясо отварное или жареное?

— Больше ем жареное: его быстрее готовить. Не считаю, что это вредно. Если много, то да. На гарнир часто картофельное пюре.

— Готовите сами?

— Нет, я не кулинар, у меня есть кому готовить. Обязательно каждый день ем морскую капусту с кальмарами.



Капуста хороша и в виде салата, иногда с морковью. Там очень много микроэлементов, то есть то, что нужно для человека, особенно с возрастом. Супы люблю протертые. Иногда щи из свежей капусты. Люблю овощи: баклажаны, помидоры, огурцы. В огурцах, конечно, витаминов мало, но есть некоторые вещества, способствующие пищеварению. Виноград люблю. Он полезен. Там и глюкоза, и фруктоза — это хорошо для сердца и для мозга. Яблоко ем мало.

— А как вы относитесь к витаминным препаратам?

— Обязательно с утра принимаю поливитамины. Только наши, отечественные — «Компливит». Там микроэлементы в достаточно умеренных дозах. И добавляю «Селен-Актив», тот, что с витамином С. Селен благотворно действует на многие функции организма и является антидотом (противоядием) против различных вредных веществ, которые человек получает извне. В больших же дозах селен вреден.

— Алкоголь употребляете?

— Когда выступал, вообще никогда, ни при каких обстоятельствах не пил водку. Иногда мог пригубить бокал шампанского. Если жарко было, когда натренируешься, позволял себе бокал сухого вина. Сейчас иногда выпиваю рюмочку коньяка, но не более 50 граммов.

— Сейчас всех волнует проблема долголетия. Она стала очень актуальной. Думать ли о ней или это закономерная вещь, к которой надо относиться спокойно?

— Каждый человек осознает, что его когда-то не будет. Но вот в религии, на мой взгляд, есть лазейка: «ты будешь бессмертным». А зачем думать о бессмертии? Мы вообще, как материя, бессмертны, переходим из одной формы в другую.

— Вы в одной из своих книг говорите о том, что двигательная активность замечательна, но вы не навязываете ее каждому, так как не всегда это идет на пользу. В каких случаях вы бы ее рекомендовали, в каких — нет?

— Умеренная двигательная активность нужна всегда и всем. Начиная с самого раннего возраста и до старости. Но все зависит от адекватности, от возможностей. Я считаю, что если человек не занимался спортом, допустим,



бегом трусцой, до 50 лет, то уже с возрастом ему этого делать не надо. Это даже опасно. Нужна умеренность во всем. Ходьба — самый естественный для человека род двигательной активности. Конечно, в какой-то мере нужна силовая нагрузка, чтобы мышцы имели тонус. Допустим, приседания — ноги, отжимания — руки, наклоны — для мышц спины, ягодичных.

— В чем ныне заключается ваша работа? Что вы сейчас делаете конкретно? Пишете научные труды, ходите в институт?

— В институт почти не хожу. Я сейчас увлекся социально-философскими проблемами. Уже не один год работаю над этим.

— У каждого бывают стрессовые ситуации. Как бороться с этим?

— Конечно, и у меня, как у каждого человека, бывает и плохое настроение, и легкая депрессия. В последнее время — много негативного. Успокоительные лекарства на меня плохо действуют. Я, например, не употребляю снотворное. Поэтому просто выпьешь рюмку коньяка. А потом уже пытаешься войти в нормальное русло.

— Кем вы себя считаете по темпераменту?

— Я полагаю, что ярко выраженных флегматиков или там сангвиников не бывает. Я человек достаточно экспансивный — где-то между холериком и сангвиником.

— У вас интересная, полнокровная жизнь. Что же для человека, на ваш взгляд, самое важное в ней?

— Цель. У человека должна быть цель в жизни. Человек без цели, что птица без крыльев. Очень важно, что ты делаешь полезного для других. Если живешь только для себя, это так — ничего, скучно. Необходимо иметь достойную цель. Ее можно найти в любом деле.

*Беседу вела  
Лилия КОВАЛЕВА.*



## НАУЧИТЕСЬ ЧУВСТВОВАТЬ ЦЕННОСТЬ СВОЕГО БЫТИЯ

*Кто-то считает старость порой зрелости, умудренной опытом прожитых лет, для других — это время болезней, одиноких вечеров в ожидании бессонной ночи... Если уйти от эмоций, то неизбежно приходится согласиться с тем, что старость — такой же естественный этап нашей жизни, как детство, юность, зрелость, имеющий свое собственное наполнение, собственную атмосферу, высокий градус личностных отношений и эмоций, отмеченных неповторимой остротой предчувствия неизбежной разлуки с этим миром.*

Социологические исследования, проведенные американским ученым М. Аргайлом, показывают, что люди старше 65 лет в целом менее счастливы и оптимистичны, чем их более молодые современники, но в то же время они не склонны драматизировать проблемы, связанные с работой, общественным положением или социальными контактами. Ученый утверждает, что люди в старшем возрасте ощущают в себе большую способность преодолевать трудности, чем было у них в молодости, они обладают более развитым ощущением перспектив и имеют больший иммунитет к неизбежным житейским проблемам.

К сожалению, в современном мире уважение к сединам дедов все чаще сменяется нетерпимостью, грубостью, откровенным игнорированием их желаний. При-



ходится признать, что пресловутый конфликт «отцов и детей» с каждым поколением становится все острее. В известной степени этот феномен объясняется увеличением средней продолжительности жизни в результате повышения уровня жизни в экономически благополучных странах и несомненным прогрессом современных медицинских технологий. Кроме того, резкое снижение рождаемости в развитых странах вызвало значительное старение всего общества, что еще более усилило напряженность в отношениях представителей разных поколений. Молодым становится все сложнее занять престижные, хорошо оплачиваемые рабочие места, пожилые отвергают агрессивный молодежный стиль жизни, их оскорбляет утрата обществом нравственных идеалов, рост юношеской наркомании, культ насилия, отсутствие уважения к себе.

Подчас эти разногласия приводят к тому, что в прессе высказываются предложения изолировать стариков в неких социальных резервациях или гетто, где они будут ждать своего конца. Так, во вполне благополучной Японии, где старость традиционно пользовалась уважением, в середине восьмидесятых годов прошлого столетия возникла идея, согласно которой людей, выходящих на пенсию, направляли жить в небольшие колонии в слаборазвитых странах. По замыслам авторов проекта, там пожилые японцы на свою пенсию могли бы вести роскошный образ жизни, в то время как в самой Японии на эти деньги можно было бы только сводить концы с концами. Следует заметить, что тогда пенсионный возраст японцев был пятьдесят пять лет, а средняя продолжительность жизни уже в те годы считалась одной из самых высоких в мире. Таким образом, значительную часть жизни они должны были бы провести в чужой стране, с иными климатическими и бытовыми условиями, нежели те, к которым они привыкли с детства. Надо отдать должное японскому правительству: прежде чем решиться на подобный эксперимент, оно провело подсчеты, показавшие, что уже



на рубеже веков в стране каждый четвертый окажется пенсионером и депортировать из Японии такую массу ее граждан просто нереально. Выход нашли легко и просто — пенсионный возраст был поднят на десять лет... Впрочем, японским пенсионерам, в отличие от их российских сверстников, можно только позавидовать — ведь уровень их жизни сегодня просто несопоставим.

В послеперестроечной России конфликт поколений значительно усугубляется неблагоприятными социально-экономическими условиями. Значительная часть людей пожилого возраста оказывается не в состоянии поддерживать даже минимальный комфортный уровень жизни, принятый в большинстве европейских государств. Мизерных пенсий едва хватает на оплату жилья, коммунальных услуг, лекарств. Рост цен на продукты питания и сферу обслуживания ставит стариков на грань нищеты, нередко толкая на сбор подаяний, а то и на самоубийство.

Но, как писал поэт: «Времена не выбирают — в них живут и умирают»... Как же сегодня приспособиться к непростым условиям жизни человеку, достигшему преклонного возраста, как не согнуться под бременем выпавших невзгод, как ощутить неповторимую прелесть осени жизни? Русские старики — народ особый... Многие из них находят свою новую жизненную нишу в заботе о внуках, другие занимают активную гражданскую позицию, идут на митинги с требованиями улучшить условия жизни, третьи предпочитают работать на земле, любоваться природой. Вероятно, у каждого свой, сугубо индивидуальный способ приспособления к жизни в старости. И все-таки главное — не опускать руки, не предаваться пессимизму, стремиться каждый день выигрывать пусть маленькое, но очень важное сражение, ценой которого является чувство самоуважения, человеческого достоинства и надежды, которая никогда не покидает ни одного живущего на этой земле.



\* \* \*

Из всех существ, обитающих на земле, лишь человек знает о неизбежности смерти. С годами мысль о неизбежно приближающемся финале жизненного пути начинает все чаще приходить на ум, хотя нередко эти размышления уже не вызывают того панического ужаса, который при этом испытывают молодые люди. Ощущение неизбежности земного бытия становится как бы привычкой. Большинство людей в старческом возрасте больше опасаются физических страданий, чем самого факта биологической смерти. Незадолго перед смертью, узнав о неизлечимости своей болезни, известный поэт Николай Некрасов произнес: «Не страшно умереть, а страшно умирать».

Религия, вера в бессмертие души всегда служили источником утешения людям при мысли о смерти. Но и атеисты далеко не всегда склонны драматизировать ситуацию. Вот что писал по этому поводу немецкий писатель Герман Гессе: «Быть старым — такая же прекрасная и необходимая задача, как быть молодым, учиться умирать, и умирать — такая же почтенная функция, как и любая другая, — при условии, что она выполняется с благоговением перед смыслом и священностью всяческой жизни. Старик, которому старость, седины и близость смерти только ненавистны и страшны, такой же недостойный представитель своей ступени жизни, как молодой и сильный, который ненавидит свое занятие и каждодневный труд и старается от них увильнуть. Чтобы в старости исполнить свое назначение и справиться со своей задачей, надо быть согласным со старостью и со всем, что она приносит с собой, надо сказать ей «да». Без этого «да», без готовности отдаться тому, чего требует от нас природа, мы теряем — стары мы или молоды — ценность и смысл своих дней и обманываем жизнь... Гонимые желаниями, мечтами, влечениями, страстями, мы, как большинство людей, мчались через годы и десятилетия нашей жизни, мчались нетерпеливо, с любопытством и надежда-



ми, бурно переживая удачу и разочарования, — а сегодня, осторожно листая большую иллюстрированную книгу нашей собственной жизни, мы удивляемся тому, как прекрасно и славно уйти от этой гонки и суеты и отдаться созерцательной жизни».

Нередко пожилых людей не только одолевают многочисленные недуги, но и обостряется проблема одиночества. Женщины и мужчины после шестидесяти лет начинают остро чувствовать, что они уже никому не нужны, что общество списало их со счетов, о них забыли. Люди теряют смысл существования, им незачем больше жить, они впадают в депрессию и становятся похожими на тени из прошлой жизни.

\* \* \*

Существует целая наука, изучающая проблемы старения организма. Своим названием — «геронтология» она обязана греческим словам — старик и наука. Основоположником геронтологии по праву считают замечательного русского ученого, лауреата Нобелевской премии Илью Мечникова, издавшего в 1907 году книгу «Этюды оптимизма», ответившую на многие вечные вопросы, касавшиеся жизни, старения, смерти.

Мечников не претендовал на изобретение эликсира бессмертия. Он прекрасно понимал, что естественная смерть — всего лишь закономерный этап существования каждого живого организма. И тем не менее ученый смог не только показать весь драматизм процесса старения и смерти, но и доказал, что «старость наша есть болезнь, которую нужно лечить, как всякую другую». По его словам, «чувство жизни» необходимо развивать, он убеждает, что по законам человеческой природы пессимизм, свойственный старикам, обязательно уступит место светлому миросозерцанию.

«Если в числе очень сложных задатков человеческой природы, имеющих свой источник в ее животных предках, немало дисгармоничных черт, причиняющих нам несчастье, то в ней нет недостатка и в свойствах,



которые могут обеспечить человеку счастливое существование», — писал ученый. И. Мечников полагал, что человек должен жить до 100-130 лет, а причину преждевременной старости видел в систематическом отравлении организма ядами гнилостных бактерий, населяющих толстый кишечник человека. Поэтому ученый рекомендовал употреблять пищу, способную сократить или уменьшить гнилостные процессы в кишечнике. Особо Мечников настаивал на регулярном приеме кислого молока или простокваши, считая, что именно молочнокислые бактерии создают в кишечнике кислую среду, неблагоприятную для гнилостных бактерий. Эту гипотезу ученый подтверждал примерами долголетия народов, питающихся главным образом кислым молоком. В «Этюдах оптимизма» Мечников писал: «Уже 15 лет, как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое приготавливалось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления и окончательно остановился на способе приготовления чистых культур. Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мою правоту...

Так как продолжительное употребление в пищу жирных веществ нежелательно, то кислое молоко следует приготавливать из снятого молока. Прокипятив и охладив молоко, его засевают чистыми культурами молочнокислых микробов в достаточном количестве, чтобы помешать прорастанию спор, находящихся в молоке и не убитых кипячением. В зависимости от температуры брожение продолжается большее или меньшее число часов, и получается кислое молоко приятного вкуса, способное препятствовать кишечным загниваниям. Это молоко, потребляемое в количестве от 500 до 700 мл ежедневно, регулирует кишечные отправления и благоприятно действует на отделения почек. Вот почему его можно рекомендовать при многих кишечных, почечных заболеваниях и некоторых болезнях кожи...»



Конечно, со времен Ильи Мечникова наука ушла далеко вперед, и далеко не все его теории, предложенные более века назад, сегодня выглядят бесспорными, но мысль ученого о том, что старость может стать злотым периодом человеческой жизни, сегодня приобретает все больше подтверждений.

Для того чтобы стать счастливым в любой период жизни, человек в первую очередь должен заглянуть себе в душу, научиться понимать свои желания и чувства, ориентировать себя на светлый, оптимистичный взгляд на жизнь.

Современные психологи советуют сконцентрироваться на чувствах, согревающих душу, на положительных эмоциях, вызывающих улыбку. Постарайтесь ощутить любовь к окружающим вас людям, научитесь жить их заботами и проблемами. Наполните дни домашними делами, любимыми занятиями, общением со знакомыми, с соседями, заведите собаку или кошку. Для начала составьте подробный распорядок дня и постарайтесь соблюдать его. Старайтесь по возможности разнообразить свои занятия: чтение, телевизор, экскурсия в музей сделают вашу жизнь более интересной и наполненной.

Когда идете гулять, внимательно оглянитесь вокруг, порадитесь хорошей погоде, первому снегу, радуге после дождя... Известный американский психотерапевт Милтон Эриксон мудро заметил: «Мы начинаем умирать с того момента, когда рождаемся, одни это делают быстрее, чем другие. Единственное, что мы можем сделать — это уметь радоваться жизни. Забудьте о жалости к себе. Научитесь чувствовать ценность своего бытия».

**Александр КРЫЛОВ.**



## ПРИ СКОЛИОЗЕ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

*Меня зовут Денис, мне сейчас 28 лет, я болею сколиозом. Болезнь эта неизлечима.*

*История моя достаточно типична для большинства больных сколиозом (за исключением того, что я не девушка: процент заболеваемости у них намного выше, чем у мальчиков).*

*Хочу рассказать о себе и о том, как я борюсь много лет со своей болезнью.*

*Денис МАКСИМОВ, г. Москва.*

В детстве я не считался гиперактивным ребенком, хотя и маменькиным сынком назвать было нельзя. Обычные мальчишеские игры, футбол, в общем, я не был совсем уж чужд физической культуре, хотя, как оказалось, недостаточно для того, чтобы меня миновала чаша сия. Рано научился читать (в четыре года), и годам к 12 прочел всю интересную мне литературу в доме. Возможно, такое увлечение сказалось и на возникновении болезни: читают обычно дети увлеченно и не всегда в самых правильных позах...

Диагноз «сколиоз» впервые мне поставили в двенадцать лет (тогда зафиксировали еще только первую степень). Причем случилось это не во время школьной диспансеризации, а на медосмотре в профилактории, куда мы с матерью приехали просто отдохнуть. Наверно, ее тогда не сильно испугал диагноз, и свой первый



визит к районному ортопеду в Люберцах я совершил лишь в начале 8-го класса.

Врач решила, что сколиоз достаточно серьезный (это был уже S-образный сколиоз 2-й степени), и направила на наблюдение в поликлинику при Московской областной детской ортопедохирургической больнице восстановительного лечения. Там, я считаю, мне повезло — сразу, без всякого блата и очереди, я отправился на лечение в детский ортопедический санаторий «Бекасово» в Наро-Фоминском районе Московской области.

Почему я говорю «повезло»? Потому что санаторий «Бекасово» — маленький и по количеству «койко-мест» единственный на то время (начало 90-х годов) принимал на лечение детей со всей Московской области, причем не только со сколиозом. Там лечились дети практически со всеми ортопедическими заболеваниями: кифоз, остеохондроз, болезнь Пертеса, эпифизеолиз, последствия врожденного вывиха бедра и многими другими. Мне запомнилась эмблема санатория — искривленная березка, которую «лечит» выпрямляющая шина.

Ну, и конечно, лечиться в санатории, как правило, намного эффективнее, чем дома: курсы массажа, физиотерапии, общеукрепляющее лечение, каждый день — занятие лечебной физкультурой (ЛФК), ортопедические укладки, оптимальный режим дня. Просто внимательное и заботливое отношение врачебного и педагогического персонала к детям.

Разумеется, санаторий обеспечивал обучение детей в своей школе, причем школьные занятия для детей с искривлениями позвоночника проходили по 30 минут: мы, ученики-сколиозники, лежали или стояли — считается, что в этих позах нагрузка на позвоночник более приемлемая.

Пробыл я в санатории «Бекасово» весь 8-й класс (думаю, здесь сыграло свою роль, что я рос без отца, поэтому матери пошли навстречу, и я мог так долго лечиться, обычно дети со сколиозом находились в «Бекасово» не более двух учебных четвертей).



Выписывался я со значительным улучшением (улучшились антропометрические показатели, уменьшилась асимметрия опознавательных точек корпуса...). Кстати, что называется «пользуясь случаем», хочу выразить огромную благодарность всем тем, кто работал (и может быть, работает) в этом санатории, за их практически бескорыстный, но не напрасный труд.

Увы, после выписки сколиоз вновь стал брать свое: ему «помогал» переходный возраст, ведь в это время происходит бурный рост организма. К тому же я стал реже заниматься лечебной физкультурой, и режим школьных занятий был уже не таким щадящим. Спасало только то, что я начал активно плавать: 2-3 раза в неделю ходил в ныне снесенный бассейн «Москва». Одним словом, к 16 годам оформился окончательный диагноз — S-образный сколиоз 2-3-й степени.

И здесь меня ждало самое неприятное... Все предыдущее время ситуация была понятной: есть болезнь, и ее надо лечить. А когда диагноз поставили окончательно, я не знал, что делать дальше. Врачи дали, конечно, общие рекомендации, и все... Попробуйте, поищите в вашей поликлинике «взрослого» ортопеда. Одним словом, я понял, что надо «выплывать» самому.

К тому времени я уже поступил в институт, там студентам предложили выбрать вид спорта, каким бы они хотели заниматься. Я выбрал плавание. Это дало свои результаты: если вы встретите меня на улице, то вряд ли подумаете, что у меня сколиоз (а он, как я уже говорил, 2-3-й степени, угол отклонения больше 30 градусов и, соответственно, заметный реберный горб).

Но занятия плаванием хорошо «сушат», то есть можно прилично сбросить вес, а у меня и так достаточно заметная реберная деформация. Я понял, что если я хочу не только быть здоровым (плавание, наверное, самый оптимальный вид спорта не только при искривлениях позвоночника), но и выглядеть здоровым, я должен нарастить более серьезную мышечную массу. Конечно, вывод напрашивался сам собой — нужно за-



ниматься силовыми упражнениями, а плавание оставить как полезное и приятное хобби.

Разумеется, никакой методики по эстетической коррекции при сколиозе у меня не было, и я решил заниматься, руководствуясь имеющимися знаниями и просто здравым смыслом. В результате собрал для себя некоторые упражнения. В них, впрочем, нет ничего необычного, просто надо заниматься, заниматься, заниматься... Потому что, когда у вас сколиоз, для вас важен сам процесс занятий, а результат будет только тогда, когда вы будете заниматься постоянно.

Но результат придет, не сомневайтесь. Ваше хорошее самочувствие, уверенность в своих силах стоят того, чтобы упорно, постоянно, пусть и не ежедневно, заниматься собой. В конце концов, вам начнет нравиться сам процесс занятий, вас будет тянуть в зал. А знаете, как приятно, когда девушки на пляже замечают не твой выпирающий горб или искривленный позвоночник, а сильные и красивые мышцы, которые его держат...

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, У КОТОРЫХ ДЕТИ БОЛЕЮТ СКОЛИОЗОМ

Основная задача при лечении сколиоза у детей — добиться снижения чрезмерной нагрузки на позвоночник при одновременном укреплении мышц спины и всего туловища, что в сочетании с ростом ребенка позволит выпрямить искривление. (Внимание! Конкретную методику лечения именно для вашего ребенка даст врач-ортопед).

### На что нужно обратить внимание?

1. Обеспечьте ребенку щадящий режим для его позвоночника.

- Купите ортопедический матрас. Если нет денег, пусть спит просто на жесткой кровати — это



плоский ватный матрас на ровном щите с небольшой подушкой.

- В школу ребенок должен ходить с ранцем, а не с сумкой в руке.

- Подберите подходящий стол и стул для занятий дома (они должны соответствовать росту ребенка, быть удобными и физиологичными).

2. Развивайте в ребенке внутреннюю дисциплину.

- Он должен постоянно САМ следить за своей осанкой (когда идет, стоит, сидит, отдыхает).

- Он должен, обязан ежедневно заниматься лечебной физкультурой (комплекс упражнений подберут в физкультурном диспансере, желательно, чтобы ребенок отзанимался там хотя бы несколько недель, освоил упражнения и привык к необходимости постоянных нагрузок).

3. Пройдите курс лечения в специализированном санатории.

Практически невозможно обеспечить в домашних условиях ребенку нужный режим дня и выполнения комплекса лечебных процедур (ортопедические укладки, массаж, физиотерапия, ЛФК). Поэтому крайне желательно провести курс лечения в санатории-интернате для того, чтобы зафиксировать развитие сколиоза и дать импульс для последующего самостоятельного лечения.

4. Увлечите ребенка спортом.

Заставить ребенка заниматься скучными и однообразными упражнениями лечебной физкультуры сложно, гораздо проще и иногда эффективнее увлечь его спортом: увлекательным, ярким, который бы поднял авторитет в глазах сверстников.

Существует довольно большое количество видов спорта, рекомендуемых при лечении сколиозов и дру-



гих заболеваний позвоночника, в основном это циклические виды спорта с «симметричной» нагрузкой.

**Плавание** — самый лучший спорт при сколиозе и любом искривлении позвоночника. Вода естественным образом разгружает позвоночник, а нагрузки повышают силу и выносливость мышц спины, одновременно развивая и тренируя сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Считается, что наиболее полезно плавать брассом — легко обучаемый и деликатный к позвоночнику стиль (следует только соблюдать осторожность при шейных остеохондрозах); также очень полезен (но более сложно дается) эффектный баттерфляй. Если же сколиоз активно не прогрессирует, можно без опаски плавать и кролем, особенно на спине.

**Ходьба на лыжах** по ровной местности — второй по популярности рекомендуемый при сколиозе классический вид спорта. Следует правильно понимать: именно лыжные гонки, а не сноуборд или горные лыжи помогут хорошо развить мышцы спины и туловища.

К сожалению, не рекомендованы при сколиозах виды спорта, дающие значительные нагрузки на позвоночник (тяжелая атлетика, бег), несимметрично развивающие руки (теннис, бадминтон) или способствующие гиперподвижности позвоночника (художественная и спортивная гимнастики).

Но, думаю, если время от времени ребенок будет гонять в футбол или играть в баскетбол или волейбол, не стоит его сильно ограничивать: он должен расти гармонично.

Вот у  
работу  
вно по  
ющий т  
нут. По  
зачасту  
тановки  
нервы и  
три ост  
всего за  
чем при  
давно у

Чем же  
прогулок  
ной, не вь  
ют усилен  
ной клетк  
ширяются  
щие мыш  
емкость со  
из печени  
гичная цир  
действие н  
ние мыш  
образа жи  
тиляция ло  
В резул  
шается обм  
на животе



## ПЕШКОМ ХОДИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

*Вот уже на протяжении многих лет, добираясь на работу, наблюдаю одну и ту же картину: люди, нервно поглядывая на часы, ожидают вечно опаздывающий транспорт... Иногда на это уходит 15-20 минут. Потом штурмуют переполненный троллейбус и зачастую едут... всего-то одну-две, от силы три остановки. Спрашивается, для чего нужно было тратить нервы и время на ожидание транспорта, если эти две-три остановки можно было пройти быстрым шагом всего за 10 минут?! Такова вот сила привычки. Причем привычки, вредной для здоровья. Ибо в народе давно уже подметили: пешком ходить – долго жить.*

Чем же объясняется благотворное действие пешеходных прогулок на организм человека? Под влиянием ритмичной, не вызывающей большого утомления ходьбы начинают усиленно работать мышцы ног, брюшного пресса, грудной клетки, а также связки и суставы рук. При этом расширяются мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие мышцы, в том числе и мышцу сердца. Увеличивается емкость сосудов: в них начинают вливаться запасы крови из печени и селезенки. Приток артериальной крови, энергичная циркуляция ее в сосудах оказывают положительное действие на питание клеток организма и на кровоснабжение мышц ослабленного в результате малоподвижного образа жизни сердца. Во время ходьбы усиливается вентиляция легких, дыхание становится глубже.

В результате регулярных пешеходных прогулок улучшается обмен веществ, что препятствует отложению жира на животе и других частях тела. Как установили физиологи



ги, при ходьбе на три километра со скоростью 50 метров в минуту обмен веществ возрастает в полтора раза, а при скорости 100 метров в минуту — более чем в пять раз.

Все это позволяет считать ходьбу одним из эффективнейших средств укрепления и восстановления нарушенного здоровья. Некоторые зарубежные ученые-медики полагают, что для предупреждения болезней сердца человек должен ежедневно делать не менее 20000 шагов. Не берусь судить, насколько близки к истине подобные утверждения — ведь нагрузка должна быть строго индивидуальна. Но бесспорно одно: для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний нужно как можно больше двигаться, а не надеяться только на помощь валидола или нитроглицерина.

Очень важно ходить в определенном темпе. Здоровым людям нужно приучить себя ходить быстро — 120-130 шагов в минуту, а то и быстрее. Для удобства отсчет ведите по левой ноге, а по прошествии минуты полученный результат удвойте.

Предварительно измерив дома длину вашего шага и зная общее время, которое вы потратили в течение дня на ходьбу, легко можно высчитать, сколько километров вы прошли за день. Как минимум, практически здоровый человек (подчеркиваю — здоровый!), чтобы и в дальнейшем оставаться здоровым, должен проходить 10-12 километров, причем в быстром темпе, примерно со скоростью 6-7 километров в час, иначе смысл пешеходных прогулок как средства физической нагрузки пропадает. Больным же людям режим пешеходных прогулок должен порекомендовать лечащий врач или специалист по лечебной физкультуре.

Приведенные выше расчеты, хотя они и не очень сложны, значительно упростятся, если вы обзаведетесь шагомером. Темп ходьбы нужно чередовать: часть пути следует проходить быстро, затем — более медленно и т.д. И очень важно во время ходьбы не задерживать дыхания.

Горожанину же можно посоветовать обязательно хотя бы часть пути на работу и с работы проходить пешком, а также поменьше пользоваться лифтом, три-четыре этажа преодолевать при помощи мышц ног. Словом, не забывайте мудрую народную поговорку: пешком ходить — здоровым быть.

**Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач.**

Ме  
с не  
товл  
ных  
банк  
ные  
ным  
под  
бано  
ным,

Лече  
подчас  
ют на  
воизлия  
лектор  
зультат  
питание  
ваются  
показал  
альнос  
ется чи  
свидете



## СТЕКЛОТАРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

*Медицинские банки используются для лечения с незапамятных времен. Изначально они изготавливались из глины, полых рогов животных, плотных сортов дерева. Сегодня обычные аптечные банки — это небольшие цилиндрические стеклянные сосуды с утолщенным краем и расширенным полусферическим дном. Но в случае, если под рукой нет такой аптечной тары, то в качестве банок можно использовать чашку, стакан с ровным, закругленным краем.*

Лечебный эффект от этого немудреного средства подчас оказывается чудодейственным. Банки вызывают на коже временное покраснение и небольшие кровоизлияния, которые оказывают благоприятное рефлекторное воздействие на внутренние органы. В результате усиливается кровообращение, улучшаются питание и сопротивляемость тканей, быстрее рассасываются воспалительные очаги. Исследования медиков показали, что под влиянием банок понижается артериальное давление, замедляется пульс, в крови уменьшается число белых кровяных телец — лейкоцитов, что свидетельствует об уменьшении воспалительного про-



цесса, повышается свертываемость крови. Врачи рекомендуют применять банки при бронхитах, воспалении легких, плевры; острых и хронических миозитах, невралгиях, невритах. Полезны банки и в послеоперационном периоде, ослабленным больным.

Обычно банки ставят на поверхности туловища — там, где толщина мышечного и жирового слоев позволяет расположить сразу по пять-десять банок. Чистый, без повреждений участок кожи смазывают вазелином, чтобы уменьшить вероятность ожога и возможность проникновения воздуха под край банки. Внутри сосуда на две-три секунды вносится горящий ватный тампон, смоченный спиртом (или горящая полоска бумаги), после чего банка быстро ставится горлом на поверхность кожи больного. Воздух внутри стеклянной банки разрежается, кожа втягивается в нее и спустя пять-десять минут приобретает ярко розовую или багровую окраску. После этого легким надавливанием пальца отделяют кожу от края банки, одновременно отклоняя ее дно в противоположную сторону. При этом в нее проникает воздух, и она легко отпадает.

Помните: при выполнении этой процедуры необходимо быть очень внимательным и осторожным. Попадание капли горящего спирта на кожу или перегретье края банки могут вызвать ожоги. Если банки держать слишком долго, на коже могут образоваться ожоги, поэтому первые процедуры необходимо провести под контролем человека, уже овладевшего этим нехитрым медицинским навыком.

**Александр ГИБКО,**  
врач-физиотерапевт.



## ЙОГА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ И СОСУДОВ

*У меня анемия кистей рук. Есть ли какие-то упражнения для восстановления мышц или мой «поезд ушел»? Я с трудом отжимаюсь от пола 1-2 раза. Мне 65 лет.*

*Назарова Галина Андреевна.*

*Адрес: 117042 Москва, ул. Адмирала Ушакова, д. 3 кв. 77.*

*На вопрос нашей читательницы отвечает инструктор йоги Владимир КАРПИНСКИЙ:*

— Конечно, «поезд еще не ушел». И очень хорошо, что для восстановления мышц вы выполняете отжимания от пола, хотя и понемногу. Возможно, вы делаете спортивный вариант отжиманий (с опорой на руки и переднюю часть стопы). Это трудный способ, и вряд ли имеет смысл начинать с него.

Начните с простого. Попробуйте отжиматься от стенки с легким наклоном к ней. Эти упражнения нужно делать несколько раз в день. Делайте их на выдохе, сериями по 5-10 отжиманий, 3 подхода за одно занятие. Затем отдохните и некоторое время походите по комнате. Со временем наклон увеличьте. Здесь важна продолжительность занятий, поскольку требуется развивать **не силу рук, а выносливость**.

Когда руки окрепнут, вернитесь к отжиманиям от пола, но с опорой на прямые руки и согнутые колени («на четвереньках»). В этой позе поставьте руки чуть дальше вперед и начинайте упражнения (также 3 подхода по 5-10 отжиманий, можно сгибать руки не до



конца). Со временем поставьте руки поближе, тогда нагрузка увеличится.

Если у вас есть дома турник или перекладина (ее можно сделать, например, в дверном проеме), попробуйте *подтягиваться на руках*, чуть поднимаясь на носки ног. Это поднимет тонус мышц рук.

В вашем случае полезной будет любая гимнастика, которая усиливает кровообращение в области рук. Обратите внимание на развитие гибкости и подвижности рук — не только кистей, но и *плеч, лопаток*. Именно здесь находятся важные «насосы», которые доставляют кровь и энергию к рукам.

Поможет и массаж кистей рук — общий и точечный, включая точки в центре ладони и на кончиках пальцев. Хорошо помогает ежедневная разминка пальцев рук по утрам с выполнением разнообразной гимнастики для пальцев.

Из йоговских поз в вашем случае особенно полезна *сарвангасана* — «поза березки». В простом варианте ее можно делать, например, с опорой на стену.

Важно обратить внимание на повышение тонуса мышц живота. Здесь помогут *навасана* — «поза лодки», *пашчимоттанасана* — «растягивание спины», а также различные скрученные позы. Их описание можно найти в руководствах по йоге.

Йоги рассматривают нарушения кровообращения в любой части тела как *общую болезнь всего организма* (а не только рук). Значит, важно укреплять всю сердечно-сосудистую систему. Для этого кроме отжиманий попробуйте поделаться также и приседания (см. «Предупреждение» №6(30) за 2003 год). Делайте их несколько раз в день, на выдохе, по 5-10 приседаний, 3 подхода за одно занятие. В приседе старайтесь пятки от пола не отрывать, хорошо нагружайте мышцы бедер. (Если это трудно, начните с 2-3 приседаний, а затем доведите до 5-10, каждую неделю прибавляя по 1-2 приседания).

Уверен, что если вы будете заниматься регулярно, ваше здоровье и самочувствие значительно улучшатся. Будьте здоровы!

Меня ча  
лась с уча  
но ничего  
сказал, ч  
организм  
духе. Так

Москов

Нашей  
высшей ка

— Дейст  
щитник на  
чищаются  
зультате уд  
воздуха —

За сутки  
го ни мало  
ров воздух  
попадает в  
копоть, саж  
Увы, воз  
рилен. Поз



## БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!

Меня часто беспокоят приступы кашля. Советовалась с участковым врачом, даже сделала рентген, но ничего страшного в легких не обнаружили. Доктор сказал, что кашель — это как бы защитная реакция организма от пыли и всяких вредных веществ в воздухе. Так ли это на самом деле?

Вера Ивановна Пономарева.

Московская область, г. Солнечногорск.

Нашей читательнице отвечает врач-пульмонолог высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

— Действительно, кашель — это великолепный защитник нашего организма, с помощью которого очищаются носоглотка, гортань, трахея и бронхи. В результате удаляется все, что мешает свободному току воздуха — пылинки, инородные тела, мокрота.

За сутки через дыхательные пути проходит ни много ни мало — более двенадцати-пятнадцати тысяч литров воздуха. Можно представить, сколько при этом попадает в легкие всяких ненужных примесей: пыль, копоть, сажа, микроорганизмы!

Увы, воздух, который мы вдыхаем, далеко не стерилизован. Поэтому дыхательные пути работают в режиме



дезкамеры. Здесь происходит увлажнение воздуха, его согревание, очищение от пыли и микробов. Стенки дыхательных путей покрыты ворсинками и слизью, к которым прилипают инородные частицы. Во время кашля они отторгаются и выделяются наружу.

Во время различных недугов — бронхитов, воспаления легких кашель часто становится одним из главных симптомов болезни. В норме в дыхательных путях образуется около 100 мл секрета, при воспалении бронхов это количество значительно увеличивается. Слизь становится более вязкой, тягучей. Как результат — хуже откашливается. Вот в таких случаях и необходим прием отхаркивающих лекарственных препаратов, разжижающих мокроту и повышающих продуктивность кашля.

С древних времен для этих целей применялись лекарственные травы. Многие из них до сих пор составляют врачебный арсенал. Отхаркивающим эффектом обладают листья подорожника, мать-и-мачехи, трава чабреца, корни девясила, трава термопсиса, побеги багульника, плоды аниса. Их можно купить в аптеке в виде брикетов. Разовую дозу такого брикета (одну дольку) заливают стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают и пьют в теплом виде по стакану 3-4 раза в день.

Мукалтин — принимают по 1-2 таблетки перед едой три-четыре раза в день. Курс лечения — в среднем семь-десять дней.

Пертуссин — назначают по 1 столовой ложке три раза в день.

Терпингидрат — по 1-2 таблетки три раза в день.

Бромгексин — по 2 таблетки три раза в день. Действие препарата начинает проявляться через день-два после начала лечения. Курс лечения может продлиться до двух-трех недель. Изредка отмечаются аллергические реакции — кожная сыпь, зуд. В таких случаях надо прекратить принимать бромгексин.

Йодид калия  
створа по 1  
большим об  
мо сделать д  
Однако п

ния — грипп  
леваниях ка  
ты и очень м  
сывают сре  
Чаще всего

Кодеин я  
лых дозиро  
центра. Код  
и микстур п  
доза состав  
привыкание  
ностью.

Кодеин п  
нимают по

Тусупрек  
ство, не вы  
по 10 — 20

Либексин  
тем не мен  
Принимают

Помимо  
ния кашля  
ки, горчичн



Йодид калия — применяют в виде 3-процентного раствора по 1 столовой ложке пять раз в день, запивая большим объемом жидкости. Через неделю необходимо сделать двухдневный перерыв.

Однако при некоторых заболеваниях органов дыхания — гриппе, трахеите, острых респираторных заболеваниях кашель бывает сухой, надсадный, без мокроты и очень мучительный. В таких случаях врачи выписывают средства, подавляющие кашлевой рефлекс. Чаще всего такие лекарства содержат кодеин.

Кодеин является производным опиума, который в малых дозировках уменьшает возбудимость кашлевого центра. Кодеин назначают в виде таблеток, порошков и микстур по 0,01 г на прием. Максимальная суточная доза составляет 0,2 г. Этот препарат способен вызвать привыкание, поэтому пользоваться им надо с осторожностью.

Кодеин входит в состав кодтерпина, который принимают по 1 таблетке два-три раза в день.

Тусупрекс — ненаркотическое противокашлевое средство, не вызывающее привыкания. Назначают внутрь по 10 — 20 мг три-четыре раза в день.

Либексин — не влияет на кашлевой центр мозга, но тем не менее хорошо подавляет кашлевой рефлекс. Принимают по 0,1 г три-четыре раза в день.

Помимо лекарственных средств для предотвращения кашля рекомендуется отвлекающая терапия — банки, горчичники, ножные ванны с горчицей.



## ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

Я обратилась к хирургу по поводу вросшего ногтя. Доктор «огорошил», сказав, что у меня — диабетическая стопа. Я жутко расстроилась, ничего не стала расспрашивать в первый момент, но сейчас хочу узнать: что такое диабетическая стопа? Как ее лечить? Какова профилактика?

г. Владимир.

Елена Григорьева.

Нашей читательнице отвечает сотрудник кабинета «Диабетическая стопа» Северного административного округа г. Москвы, эндокринолог Максим КРУГЛОВ:

— Около 50% больных диабетом II типа имеют так называемую стопу риска, или признаки нейропатической ДС, при которой поражаются нервные стволы. Для этого заболевания характерны плохая чувствительность и ограничение подвижности суставов. Потертости, порезы и ходьба босиком чреваты хронической язвой, а мозоли — повреждениями кожи и внутренними кровотечениями. Это первый тип ДС.

Второй тип, ишемическая ДС (ишемия — кислород-



ное голодание тканей), встречается реже. В этом случае преобладает нарушение тонуса сосудов, что приводит к воспалению кончиков пальцев или внешней стороны ступни. Пульсации артерий в поврежденном месте нет... Нейроишемия наиболее опасна.

Как узнать о том, что у вас ДС? Об этом говорят следующие признаки:

- гиперкератоз — избыточное образование мозолей;
- грибок на ногтях и коже (в основном между пальцами);
- синюшное окрашивание от серовато-синего до синего цвета или, наоборот, бледность;
- пониженная температура кожных покровов пораженной конечности;
- отсутствие пульса (при ишемической ДС);
- язвенно-некротические поражения большого, среднего пальцев, мизинца или в местах сдавливания обувью;
- онемение и боли.

Однако жалоб может не быть вообще. Тогда диагноз устанавливается только после клинических, лабораторных и инструментальных анализов.

Каждый пациент должен знать «подводные камни» ишемической стопы. Это:

- незаживающие раны и воспаления;
- переломы костей (безболезненные);
- повреждение суставов (крючковидные или молоткообразные пальцы, отклонение их к внутренней стороне ступни) — диабетическая остеоартропатия;
- инфекционные процессы в подкожной клетчатке (абсцесс и флегмона), в кости (остеомиелит);
- диабетическая гангрена (омертвление стопы).

Хочу дать конкретные советы больным, страдающим диабетом и которые находятся от ДС, как говорится, в полушаге.

Если один палец натирает другой, купите специальную прокладку (так называемый разделитель пальцев) или сделайте ее сами из 8 или более слоев марли.



Если *ноготь "вращает"*, отрастите его уголки. Чтобы они не травмировали кожу, подкладывайте под них тонкие жгутики из ваты. Тогда угол ногтя постепенно приподнимется и ляжет поверх края ногтевого ложа.

Если *ноготь почернел* — это свидетельствует о подногтевом кровоизлиянии. Подберите мягкую и просторную обувь — кровоизлияние рассосется само за несколько месяцев. Если почерневший ноготь болит, значит, началось нагноение. Срочно обратитесь к врачу!

Если *ноготь утолщается*, стачивайте его сверху, оставляя лишь 1-2 мм толщины.

*Как правильно вытирать ноги?* Осторожно, не стирая их, а промокая, чтобы не повредить кожу. Тщательно просушивайте межпальцевые промежутки.

*Как правильно подобрать размер обуви?* Поставьте ногу на лист плотной бумаги, обведите стопу и вырежьте "стельку". Вложите ее в обувь. Если края где-то загнулись, обувь будет давить и натирать.

*Чем плохи шлепанцы?* При ходьбе повышается нагрузка на пятку, кожа в этом месте утолщается, образуются трещины. Даже домашние тапочки должны иметь задник.

*Чем массировать ноги?* Роликовым массажером (без шипов) или руками. Движения должны быть "разминающими", а не "растирающими". При варикозном расширении и атеросклерозе сосудов ног противопоказан массаж голеней.

*Можно ли диабетикам ходить в баню?* Нет. Во-первых, в бане легко заразиться грибковой инфекцией. Во-вторых, можно получить ожог и даже не заметить этого, поскольку при диабете чувствительность ног снижается.

Существуют еще разумные меры безопасности, о них должны знать больные ДС или кандидаты в эти больные. После душа вытирайтесь осторожно. Ногти обрезайте прямо, не закругляя уголки (их подпиливайте). Сухую кожу смазывайте жирным кремом, в состав

которого входят  
специальные  
кожа очень  
Избегайт

воды должн  
те теплые н

Ежеднев  
чтобы вовр  
ны — через  
дезинфици  
оксидином,  
зеленка не

Никогда  
ства для  
острыми и  
воспользуй

Обувь п  
разнашива  
нее стопы  
тапочки ну  
особеннос  
требуется  
те, не поп  
рвана ли  
избыточн  
тегоричес

Не пос  
ду пальц  
более по  
подхо  
зину  
не

Да  
ни

2,5



которого входит персиковое, облепиховое масло, или специальным косметическим маслом. Между пальцами кожа очень тонкая и нежная — будьте аккуратней!

Избегайте перегрева и охлаждения. Температура воды должна быть не выше 37°C. Перед сном надевайте теплые носки. Забудьте о грелках!

Ежедневно осматривайте стопы с помощью зеркала, чтобы вовремя обнаружить волдыри, порезы, царапины — через них может проникнуть инфекция. Ссадины дезинфицируйте 3%-ной перекисью водорода или диоксином, фурацилином. Йод, марганцовка, спирт и зеленка не рекомендуются.

Никогда не применяйте химические вещества и средства для размягчения мозолей. Не удаляйте мозоли острыми инструментами (бритва, скальпель), лучше воспользуйтесь пемзой и скрабами.

Обувь приобретайте удобную, которую не придется разносить. Ее подошва должна быть на 1-2 см длиннее стопы. В идеале сапоги, ботинки, туфли и даже тапочки нужно изготавливать индивидуально, с учетом особенностей ступни. При сильной деформации ног требуется специальная ортопедическая обувь. Следите, не попали ли внутрь посторонние предметы, не порвана ли подкладка. Ортопедические стельки снимают избыточную нагрузку, “магнитные” (с выступами) категорически противопоказаны.

Не носите сандалии или босоножки с ремешком между пальцами и на босую ногу. Не ходите босиком, тем более по нагретым поверхностям. Носки покупайте, подходящие по размеру, без швов и со свободной резинкой. Носки со швами надевайте наизнанку. Ежедневно меняйте их и никогда не штопайте.

Посещайте эндокринолога не реже чем раз в год. Даже с небольшим воспалением, не раздумывая, спешите в поликлинику.

Имейте в виду: курение повышает риск ампутации в 2,5 раза!



## ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ СТРУИТ ЭФИР

Эфирные масла – так называют пахучие вещества, получаемые из растений. Количество различных ингредиентов, входящих в их состав, варьируется от 120 до 500. Это сложные биологически активные соединения с широким спектром действия.

История получения и применения эфирных масел в лечебных и парфюмерных целях в таких странах, как Китай, Индия, Персия, Египет, уходит в глубокую древность. В Европе уже в XV веке были хорошо известны лечебные свойства эфирных масел лаванды, розы и шалфея, а к XVIII веку подобные масла стали изготавливать из 120 растений и плодов.

О целебных свойствах эфирных масел рассказывает народный целитель России Владимир Андреевич МИРОНОВ.

К сожалению, обширная информация об эфирных маслах, накопленная в древности, во многом утеряна. И сегодня мы знаем об их целебных свойствах намного меньше, чем древние персы, римляне или египтяне. Различные эфирные масла обладают противовоспалительным, антимикробным, противовирусным, успокаивающим, тонизирующим, болеутоляющим и противоглистным действием. Они оказывают положительное влияние на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, снижают артериальное давление.

Да и трудно, наверное, было бы назвать область медицины, где эфирные масла не могли бы найти себе



применения. Это заболевания желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, печени, бронхов и легких, повышение иммунитета, умственной работоспособности, даже потенции. Они, эти масла, способны изменить энергетический потенциал человека, восстанавливают его ауру и воздействуют на эндокринную систему. Антисептические качества эфирных масел обеспечиваются наличием в них особых биологически активных веществ — фитонцидов.

Существует целый ряд способов применения эфирных масел: ингаляции, ванны, компрессы, массажи, ароматизация воздуха в помещении, прием внутрь, использование в виде свечей и т.д.

Можно ли самим приготовить эфирное масло? Для этого надо взять рафинированное подсолнечное масло и соответствующее растение в пропорции 1:1 по весу. Смешать и на водяной бане подогреть до 50°C. Ни в коем случае не выше. Остудить. Настаивать неделю и процедить.

А теперь обратимся к тому, какую пользу может принести то или иное масло.

*Аирное масло.* Получаемое из корневищ аира, оно обладает антимикробной активностью, успокаивающе влияет на центральную нервную систему и оказывает противосудорожное, противоаритмическое, спазмолитическое и бронхолитическое действие. Годится для лечения пародонтоза и других воспалительных процессов слизистой оболочки рта.

Ароматизированная вода из корневищ аира хорошо показала себя в гинекологической практике, а отвар корней аира помогает при облысении для восстановления волосяной сумки (3 ст. ложки аира залить 500 мл 6%-го уксуса, кипятить 15 минут и втирать в корни волос).

*Анисовое масло.* Обладая бактерицидными и антисептическими свойствами, может быть применено как мочегонное средство. Оно также входит в рецептуру ингаляционных смесей для лечения бронхолегочных заболеваний.



Анис и его препараты широко используются для лечения кишечных заболеваний, диспепсии, головкружений, а также как жаропонижающее и отхаркивающее средство. Способны повышать аппетит, улучшать пищеварение. Можно делать настои (1–2 ч. ложки аниса залить стаканом кипятка, настоять 15 минут и пить в течение дня) и отвары аниса (4 ч. ложки плодов залить 200 мл воды и кипятить 6–7 минут, процедить и пить по 2 ст. ложки 3 раза в день).

*Базиликовое масло.* Оно оказывает местное обезболивающее действие, а также расслабляет гладкую мускулатуру желудка и матки. Эфирное масло базилика хорошо действует при нервном истощении, мигрени, спазмах желудка и кишечника, при артритах, потере обоняния из-за хронического насморка, как противовоспалительное средство, в качестве обезболивающего при отитах и зубной боли.

Листья базилика — ценный источник витамина Р, рутина, провитамина А — каротина. В народной медицине популярен свежий чай из базилика (столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 15–20 минут и принимать при нервных заболеваниях и рвоте). Применяется также сок растения.

*Гвоздичное масло.* Используется как внутреннее лекарство при ухудшении памяти, диспепсии, лечении туберкулеза, а также для предупреждения различных инфекционных заболеваний и уничтожения кишечных паразитов (следует, однако, помнить, что при дозе более одного грамма в день может возникнуть интоксикация). Наружно это масло эффективно при чесотке, язвах и инфицированных ранах, зубной невралгии, волчанке, а также для отпугивания mosкитов и моли.

*Масло герани.* Это антисептическое, противодиабетическое и глистогонное средство. Годится при лечении язвы желудка, диабета, мочекаменной болезни, при маточных кровотечениях, а также для очистки воздуха от нежелательных запахов.

*Еловое масло.* Мочегонное, желчегонное средство. Настой еловой коры используется при сердечных за-



болеваниях и цинге. При больных суставах полезно принимать словые ванны, а словая хвоя прекрасно обеззараживает помещения.

*Кориандровое масло.* Улучшает работу желудка, возбуждает аппетит. При затрудненном пищеварении, спазмах желудка, скоплении газов, первом переутомлении и ревматических болях в сердце вспомните о кориандровом масле.

Его можно употреблять внутрь, а также делать вытяжку из семян (столовую ложку семян залить стаканом воды, довести до кипения и настоять 10 минут, принимать по стакану после каждого приема пищи).

*Лавандовое масло.* Имеет спазмолитический, болеутоляющий, антисептический, мочегонный, потогонный и заживляющий эффект, уничтожает насекомых паразитов и является противоядием при укусах змей и насекомых. Хорошо для ингаляций, профилактической ароматизации воздуха и дезинфекции помещений. Прекрасное противоожоговое и ранозаживляющее средство, полезно и для лечения язвы желудка и гастрита.

В гинекологии для спринцеваний при воспалительных процессах используется ароматизированная лавандовая вода, а в широкой медицинской практике вытяжки из лаванды (десертную ложку соцветий залить стаканом кипятка, настоять 10 минут и пить по стакану между приемами пищи) и отвары (2 ст. ложки соцветий залить литром воды, кипятить 10 минут, добавить еще литр воды и использовать для спринцеваний).

*Лавровое масло.* Поможет при болях в мочевом пузыре и матке (однако следует помнить, что это масло нельзя употреблять беременным женщинам). В традиционной медицине с успехом практикуются различные отвары и настои из листьев лавра, которые полезны при нарушении обмена веществ, отложении солей, остеохондрозе и воспалительных заболеваниях.

*Лимонное масло.* Обладает бактерицидным, антисептическим, жаропонижающим, противоревматическим, антиаритмическим, противосклеротическим, кро-



воочистительным, глистогонным и противоцинготным действием. Его включают в состав ингаляционных и ароматических смесей, применяют в косметической и пищевой промышленности.

Вообще лимон имеет очень широкое (как внутреннее, так и наружное) применение в народной медицине. Поскольку он активизирует лейкоциты в системе защиты организма, употребление его особенно рекомендуется в период вирусных заболеваний. Корка лимона благотворно действует на работу сердца.

**Можжевельное масло.** Характерно сильным бактерицидным свойством: за сутки один гектар можжевельного леса способен оздоровить воздух большого города. В дополнение к антибиотикам рекомендуется для лечения венерических болезней, а при чесотке из него изготавливается специальная мазь.

В народной медицине популярен следующий рецепт: 20 г ягод можжевельника обыкновенного (но не казацкого) выварить в 400 мл воды до объема 200 мл, весь отвар выпить в течение дня, принимая его за 30 минут до еды (следует помнить, что плоды можжевельника ядовиты и необходимо строго соблюдать рекомендации лечащего врача). При импотенции рекомендуется принимать отвар из коры молодых веток можжевельника: столовую ложку измельченной коры залить 2 стаканами кипяченой воды, настоять 10–12 часов и кипятить 15 минут в закрытой посуде, охладить и процедить, пить по полстакана 3 раза в день до еды.

**Мятное масло.** В нем содержится ментол — хороший антисептик и анальгетик. Обладая тонизирующим действием, стимулирует нервную систему и улучшает работу кишечника. К тому же имеет противовоспалительное, капилляроукрепляющее, желчегонное и спазмолитическое действие. Это одновременно и глистогонное средство.

Из мяты перечной изготавливаются сотни лечебных средств и фитопрепаратов. Мятный отвар рекомендуется для купания детей, болеющих золотухой и бронхитом, а также для полоскания полости рта при фа-



его особен-  
олеваний. Ко-  
боту сердца.  
рно сильны-  
ин гектар мо-  
воздух больш-  
и рекомендуе-  
при чесотке:  
следующий:  
енного (но на-  
объема 200 м-  
мая его за 30  
ды можжев-  
людовать река-  
ции реком-  
веток можже-  
ной коры за-  
ять 10—12 ч.  
де, охладить  
з день до сля-  
ся ментол -  
дая тонизир-  
нстему и уде-  
ет противова-  
елчегонное  
ременно и г-  
ся сотни лет  
отвар река-  
отухой и  
та ш-

следующий:  
енного (но не  
объема 200 м  
мая его за 30  
ды можжев.  
людать река  
ции реком  
веток можж  
ной коры 33  
ять 10—12 ч  
де, охладить  
з день до ед  
ся ментол  
дая тонизиру  
нстему и уде  
ет противов  
елчегонное  
ременно и г  
ся сотни лет  
отвар река  
тухой и  
та шра

следующий:  
енного (но на  
объема 200 м  
мая его за 30  
ды можжев.  
людать река  
ции реком  
веток можж  
ной коры 30  
ять 10—12 ч  
де, охладить  
з день до еж  
ся ментол  
дая тонизиру  
нстему и у  
ет противова  
елчегонное  
ременно и  
ся сотни лет  
отвар река  
отухой и  
та пр

веток можже  
ной коры 33  
ять 10—12 ч.  
де, охладить.  
з день до ед  
ся ментол —  
дая тонизиру  
нстему и уде  
ет противово  
елчегонное  
ременно и г  
ся сотни лет  
отвар реке  
стухой и  
та пр

ся менто-  
дая тонизиру-  
систему и уде-  
ет противобо-  
елчегонное  
ременно и

...отвар река  
...отухой и



посуде, настоять 10—12 часов, процедить и принимать равномерно в течение дня в теплом виде).

**Укропное масло.** Хорошо при спазмах гладкой мускулатуры кишечника и коронарных сосудов.

Препараты укропа рекомендуются при воспалении мочевых путей, подагре, атонии пищеварительного тракта, легочных заболеваниях, при гриппе и болях в желудке, при нарушениях сердечной деятельности на фоне атеросклероза. Сам укроп значительно уменьшает бро-дильные и гнилостные процессы в кишечнике. В на-родной медицине весьма популярен настой укропа (ст. ложку измельченных семян залить 0,5 л кипятка, на-стоять 10 минут, процедить и пить по столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды).

**Шалфейное масло.** Эффективное средство при брон-хиальной астме, кашле, ангине. Оно входит в состав различных композиций эфирных масел для лечения хронических бронхитов, пневмоний и болезней сердца, применяется для ингаляций и ароматизации помеще-ний.

Само растение используется как ранозаживляющее, кровоостанавливающее, вяжущее, отхаркивающее, спаз-молитическое, противовоспалительное и антисептичес-кое средство. Настой и отвар шалфея весьма популяр-ны при простудах, заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхите, бронхиальной астме и туберкулезе легких. Настой шалфея — прекрасное мочегонное при отеках, заболеваниях мочевого пузыря, почек, печени и желчного пузыря, при язвенной болезни и колите. Он к тому же улучшает обмен веществ, укрепляет не-рвную систему и нормализует половую функцию. Шал-фейный экстракт или отвар применяется при лечении радикулитов, артрозов, полиартритов, артритов, гине-кологических заболеваниях. Для усиления действия настоев и отваров можно добавлять к ним 4—5 капель эфирного масла шалфея.

**Записала Нина ШКОЛЬНИКОВА.**



Александр ТОЛСТИКОВИЧ,  
кандидат  
медицинских наук

# ГРИПП: ВОЙНА ИЛИ МИР...



Помните начало голстовской эпопеи «Война и мир», когда гости собирались в уютном салоне фрейлины Анны Павловны Шерер? «Анна Павловна кашляла несколько дней, у нее был грипп, как она говорила (грипп был тогда новое слово, употреблявшееся только редкими)»... Вероятно, классик был прав, и слово «грипп» в начале XIX века употреблялось немногими. Но знакомство человечества с опасной инфекцией состоялось задолго до того...

### КОВАРИАН «ИСПАНКА»

Впервые симптомы гриппа описал знаменитый Гиппократ еще в 412 году до н.э., а летописи сообщают об эпидемии этого заразного заболевания в 1172 году. Спустя несколько веков, в 1580 году, в Европе разразилась страшная пандемия гриппа, унесшая сотни тысяч жизней. Словом «пандемия» медики именуют эпидемию инфекционных заболеваний, принимающую катастрофические масштабы. Так было в 1918 - 1920 годах, когда печально известная «испанка», вызванная вирусом гриппа, по самым скромным подсчетам, стоила жизни двадцати миллионам человек. Тогда от «испанки» серьезно пострадало почти сорок процентов населения земного шара. Смерть наступала крайне быстро. Человек мог быть абсолютно здоров утром, к полудню он в первый раз чихал, а к ночи ему уже заказывали гроб. Те же, кто не умер в первые дни, часто умирали от осложнений, вызванных этим гриппом, например, от пневмонии. Необычной особенностью «испанки» было то, что она преимущественно поражала молодых людей (обычно от гриппа в первую очередь страдают дети и пожилые лица).

Ученые начали интенсивно исследовать природу заболевания, и в 1933 году был открыт вирус гриппа А. Честь открытия принадлежит английским вирусологам У. Смиту, К. Андерсону и П. Лейдоу. Вскоре выяснилось, что возбудитель чрезвычайно многолик, и не-



сколькими годами позже ученым удалось определить вирус гриппа В.

В 1940 году было обнаружено, что вирус гриппа можно культивировать на куриных эмбрионах. Отныне появилась возможность проведения планомерного лабораторного изучения свойств коварного возбудителя. Но вирус гриппа не собирался капитулировать, и в начале 1957 года разразилась новая пандемия, получившая название "азиатского гриппа". Пандемия началась в феврале на Дальнем Востоке и быстро распространилась по всему миру. Только в США во время этой пандемии скончалось более семидесяти тысяч человек.

Азия стала родиной и другой модификации вируса, названного "гонконгским гриппом", начавшимся в 1968 году. Основными жертвами гонконгского гриппа стали пожилые люди.

В 1977-1978 годах прошла относительно легкая по степени тяжести пандемия, названная "русским" гриппом. Такая «доброта» вируса объяснялась тем, что схожий возбудитель вызвал эпидемию в пятидесятых годах прошлого столетия. Поэтому в первую очередь пострадали люди, родившиеся после 1950 года.

В настоящее время грипп остается одной из наиболее массовых инфекционных болезней, не только угрожающих жизни людей, но и наносящих огромный экономический ущерб. Заметим, что в последние десятилетия грипп приобрел совершенно иные качества, чем еще сотню лет назад. Сегодня скорость распространения эпидемий гриппа значительно увеличилась. Если раньше пандемия гриппа охватывала земной шар в течение трех-четырех лет, то теперь для этого требуется всего лишь год. В густонаселенных местностях, особенно в крупных промышленных центрах, эндемические вспышки гриппа, быстро нарастая, развиваются в сжатые сроки и в течение одного-двух месяцев охватывают до сорока процентов населения городов, парализуют жизнь мегаполисов.

• Между открытием нового вида гриппа и началом эпидемии проходит от одного до шести месяцев.



- Пандемии случаются в среднем через каждые 30-40 лет, а в настоящее время вирус гриппа А ( $H_3N_2$ ) циркулирует уже более 30 лет. Поэтому катастрофическую эпидемию гриппа можно ожидать в ближайшие десять-пятнадцать лет.

- По прогнозам, в случае пандемии только в США до 200 млн человек будет инфицировано, от 40 до 100 млн человек заболеют, от 18 до 45 млн человек будут нуждаться в амбулаторном лечении; от 300000 до 800000 человек будет госпитализировано, умрет не менее 88000-300000 человек.

- По прогнозу экспертов, в случае пандемии в России можно ожидать 60 миллионов случаев заболевания, 30 миллионов обращений в поликлиники, 500 тысяч госпитализаций и 200 тысяч летальных исходов. Но и в обычных условиях в России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн заболевших гриппом и другими ОРВИ. Грипп в структуре инфекционных и паразитарных болезней составил 19,7 процента случаев. Если считать, что в течение года грипп переносят в среднем один-два раза, то каждый шестой-седьмой россиянин бывает вовлечен в эпидемический процесс. В 2000 году в России грипп поразил восемь процентов населения. В Москве тогда погибло 14 человек, из них четыре ребенка. Ущерб от гриппа в России в среднем составляет примерно 10,2 млрд рублей.

### ЧИХАЛ Я НА ВАШ ГРИПП

**Заболевание гриппом развивается в том случае, если возбудитель сумел преодолеть естественные механизмы защиты организма. Как правило, такому прорыву предшествует переохлаждение, отрицательные стрессовые ситуации, нервные потрясения, эмоциональные, психологические и физические перегрузки, курение, злоупотребление алкоголем.**

Первой линией обороны от вируса служит слизистая оболочка верхних дыхательных путей (носоглот-



ка, бронхи). Уже через два часа после попадания вируса в полость носоглотки его можно обнаружить в клетках слизистой оболочки. В этот момент мы еще не чувствуем температуры, недомогания — просто чешется в носу, немного саднит в горле.

Но в организме уже начался процесс гибели клеток слизистой оболочки с последующим высвобождением новых вирусных частиц. Эти «новобранцы» с током крови разносятся по организму. И вот тогда-то человек понимает: он заболел гриппом.

Как выглядит больной гриппом, хорошо знает каждый. Однако напомним основные этапы этого совсем непростого заболевания.

Инкубационный (скрытый) период при гриппе колеблется от нескольких часов до двух дней. В типичных случаях заболевание начинается остро, с ознобом, который вскоре сменяется жаром. Появляются головная боль, головокружение, боль в глазах, общая слабость, ломота в теле, мышечная боль, потливость, нарушение сна. В тяжелых случаях присоединяется тошнота, возможна рвота, нарушения сознания. Обычно температура ( $38-39^{\circ}$ ) держится 3-5 дней.

Спустя несколько часов от начала заболевания, но чаще через сутки появляются катаральные изменения верхних дыхательных путей — чувство заложенности носа или насморк со скудным отделяемым, першение в горле, боль за грудиной, сухой мучительный кашель, иногда осиплый голос. В неосложненных случаях спустя пять-шесть дней слизистая оболочка носоглотки нормализуется. У части больных при гриппе возможно развитие поражений нервной системы воспалительного характера. Нередко течение гриппа осложняется воспалительными заболеваниями легких, что объясняется проникновением возбудителя в нижние отделы дыхательных путей. В некоторых случаях к вирусу гриппа присоединяется и бактериальная инфекция, чаще всего стафилококки. В этом случае врачи говорят о вирусно-бактериальной инфекции. Из других осложнений при гриппе нередко встречаются воспалительные



процессы уха, горла и носа. Заболевание гриппом рассматривается как фактор риска для больных с ишемической болезнью сердца. У части больных гриппом могут развиваться осложнения со стороны органов мочевыводящей системы.

Несмотря на кажущуюся простоту, диагноз гриппа поставить не всегда легко. В некоторых случаях его довольно трудно отличить от других острых респираторных или вирусных недугов, парагриппа. Некоторые инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта, нервной системы вначале протекают с клинической картиной, напоминающей грипп. Это бывает причиной того, что при самолечении такой «грипп» становится причиной серьезных осложнений, когда на первый план начинают выходить симптомы брюшного тифа или менингита...

#### **Основные симптомы гриппа:**

- *повышение температуры тела*
- *озноб*
- *слабость*
- *светобоязнь*
- *суставные и мышечные боли*
- *головная боль*
- *боль в горле*
- *сухой (в ряде случаев влажный) болезненный кашель*
- *насморк.*

### **ПТИЧЬЯ БОЛЕЗНЬ**

*«Курица – не птица, грипп – не болезнь», – до поры до времени утверждали оптимисты. Однако в последнее время это выражение вспоминают все реже.*

В 1997 году в Гонконге была зарегистрирована смерть от гриппа трехлетнего ребенка. С помощью лабораторной диагностики было определено, что ребенок был инфицирован неизвестным вирусом гриппа. Дальнейший анализ подтвердил, что этот возбудитель



гриппа был схож с подтипом вируса, вызвавшего гибель 7000 кур в Гонконге в мае 1997 года. В ноябре 1997-го вспышка инфекции повторилась. На этот раз от вируса пострадало 18 человек, шесть из которых умерли. Приблизительно в то же время были отмечены вспышки заболевания этим же типом вируса у цыплят. Было сделано предположение, что птицы стали источником заражения человека, хотя случаев передачи вируса от человека к человеку пока отмечено не было. В целях безопасности правительство Гонконга решило провести акцию по уничтожению всех гусей и цыплят на территории страны. Было уничтожено более миллиона пернатых, после чего случаи заболевания прекратились. Однако ситуация с «птичьим» гриппом остается крайне тревожной. В случае если возбудитель гриппа сможет переноситься с перелетными птицами с континента на континент, человечеству грозит новая, невиданная по размерам пандемия гриппа, тем более страшная, что получить вакцину против новой разновидности возбудителя в ближайшем будущем не удастся. К счастью, в природе существует механизм биологического барьера, не позволяющий вирусам, поражающим птиц, переходить напрямую на человека, хотя в редких случаях возможно и это.

## ВАКЦИНА СПАСАЕТ ЧЕЛОВЕКА

**Основным методом профилактики против множества инфекционных заболеваний (в том числе и при гриппе) является активная иммунизация — вакцинация.**

Следует помнить, что противовирусная вакцина — это не лекарство в общепринятом смысле этого слова. Вакцинация как бы имитирует вирусную инфекцию, но протекающую без заболевания, чтобы спровоцировать иммунную систему организма на борьбу с настоящей инфекцией. Вирус, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, он только «подталкивает» организм к активной выработке антител. Поэтому, когда



в организм попадает неизвестный вирус, то не нужно время для выработки антител — они уже есть после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и, таким образом, предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Эффективность современных противогриппозных вакцин примерно одинакова — они создают надежный иммунитет на год. Как раз такой срок, как правило, циркулируют в мире штаммы гриппа, меняющиеся почти каждый год. Безопасность вакцины зависит от «белковой нагрузки» — количества содержащегося в ней белка. С этой точки зрения чемпионом мира признана российская вакцина «Гриппол» — количество белка в ее дозе не превышает 15 микрограммов, тогда как в лучших зарубежных вакцинах его не менее 45 мкг. Французскую вакцину можно вводить детям, начиная с шести месяцев. Бельгийская вырабатывает невосприимчивость к возбудителю не за две недели, а всего за семь дней, что очень важно: чем быстрее организм защитит себя от вируса, тем меньше шансов заболеть. Удобнее, конечно, те вакцины, которые достаточно ввести однократно. Большинство вакцин для взрослых требуют трехкратного введения. В последние годы кроме противогриппозных вакцин появились и эффективные вакцины против острых респираторных вирусных инфекций — тех самых ОРВИ, которые так надоедают нам в холодное время года.

### ЛЕЧИТЬ ИЛИ ПУСТЬ САМ ПРОХОДИТ?

**Старые врачи утверждали: если грипп лечить, то больной излечивается через семь дней, если не лечить — через неделю... Их сегодняшние коллеги не склонны к подобному оптимизму, ведь лечение гриппа связано с большими трудностями.**

Ученые насчитывают более 200 вирусов, способных вызывать грипп и острые респираторные заболевания. Поэтому изготовить универсальную вакцину сегодня



не представляется возможным. Возбудитель гриппа не боится антибиотиков, сульфаниламидов, противовирусных препаратов. Но все-таки, если не излечить, то предупредить заболевание гриппом вполне возможно. В первую очередь вирус гриппа поражает людей с истощенной нервной системой, тех, у кого снижена иммунная реакция организма, пожилых людей, детей. Кроме прививок, в профилактических целях в период возникновения эпидемии целесообразно закапывать в нос по две-три капли водного раствора человеческого лейкоцитарного интерферона. У многих существуют опасения, что с интерфероном в организм могут попасть вирусы гепатита или СПИДа. Это мнение не соответствует действительности: процесс изготовления этого препарата полностью исключает такую вероятность. Профилактическим свойством обладают также производные аминоадамантана (мидантан, ремантадин), если их принимать по 0,1 г в сутки в течение всей эпидемиологической вспышки. Не стоит забывать о витаминах — регулярный прием аскорбиновой кислоты и поливитаминов позволяет избежать не только гриппа, но и банальной простуды. А старинные домашние средства — сок черноплодной рябины, черная смородина были и остаются испытанными союзниками врачей.

Что же касается лечения гриппа, то чаще всего врачи прибегают к так называемой отвлекающей терапии. Она не только помогает снять неприятные ощущения, но нередко не позволяет болезни развернуться во всю мощь. Сделайте перед сном теплую ножную ванну продолжительностью около пяти минут, добавив в воду сухую горчицу, и наденьте шерстяные носки. Выпейте горячий чай с лимоном, который оказывает антисептическое действие. Хорошим потогонным действием обладает малина. Прополощите три-четыре раза горло отваром ромашки, шалфея или настойкой чеснока: три зубчика залить стаканом кипятка и остудить до комнатной температуры. Чтобы уменьшить интоксикацию, при гриппе рекомендуется больше пить морсов, кисло-



ватых соков. Можно воспользоваться гомеопатическими средствами — циннабсином, тозилотреном. Они препятствуют развитию тонзиллита, снимают отек слизистой оболочки носа, улучшают отток слизи. Не пользуйтесь носовыми сосудосуживающими средствами (нафтизин, санорин, галазолин) более пяти шести дней подряд, так как лечебная эффективность их снижается, а взамен может возникнуть зависимость от них. Стоит предостеречь от еще одной распространенной ошибки — не прогревайте пазухи носа горячей солью, песком или яйцами. Тепло активизирует воспалительный процесс и может привести к увеличению гнойного содержимого пазух.

### ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ, ТО ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ:

- обильное питье в виде горячего чая, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод (боржоми с молоком);
- жаропонижающие средства — парацетамол, солпафлекс, бруфе, антигриппин;
- при сильном насморке носовые капли — нафтизин, галазолин (три-четыре дня);
- аскорбиновую кислоту, витамины.

### ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Многие люди предпочитают бороться с гриппом не только аптечными препаратами, но и старыми, хорошо испытанными средствами.

**Напиток из шиповника.** Сухие ягоды шиповника растолочь. На один литр холодной воды используют пять столовых ложек ягод. Поставить на огонь, кипятить десять минут. Настоять, укутав, восемь-десять часов. Можно пить с медом, вареньем, сахаром. Пить в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.



**Липа с калиной.** Приготовить смесь из равного количества цветов липы и плодов калины. Две столовые ложки смеси развести двумя стаканами кипятка и дать настояться 15-20 минут. Процедить, пить горячим.

**Малина обыкновенная.** Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром — хорошее потогонное и освежающее средство. Настой малины готовится по следующему рецепту: одну столовую ложку сухих ягод заварить стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по стакану настоя на ночь.

**Малина с медом.** Взять по одной столовой ложке меда, шиповника, малины, смородины. Перемешать, залить стаканом кипятка. Настоять, пить по два-три раза в день.

**Прополис.** Кусочек величиной с горошину держать во рту по три-четыре часа в день. Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса.

**Пихтовое масло.** Хорошо втирать в воротниковую зону спины, груди, сочетая массаж с ингаляцией. Для ингаляции в эмалированную кастрюлю с кипятком добавляют три-четыре капли масла и вдыхают пар, накрыв голову полотенцем. При насморке закапывают в каждую ноздрю по три капли пихтового масла два-три раза в день.

**Сырая редька.** Нарезать тонкими ломтиками и посыпать сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке и отжать через марлю. Смешать один литр сока с жидким медом и пить по две столовые ложки перед обедом и ужином.



## ЖИЗНЬ НА ПОЛНОМ ПАНСИОНЕ

*Как быть человеку, который честно проработал всю жизнь, но на старости лет остался один, не может сам себя обслуживать, за ним некому присматривать и некому помогать? Эту проблему наш корреспондент обсуждает с директором московского пансионата для ветеранов труда № 19 Борисом Васильевичем БАЛИХИНЫМ.*

— Кто ваши пациенты — только ветераны труда или любые пенсионеры?

— Как правило, к нам направляют ветеранов труда. Правда, сейчас часть пациентов мы принимаем из домов ночного пребывания. Всего в пансионате на сегодняшний день находится 380 человек, но рассчитан он на 450. Средний возраст — 80 лет. И еще есть один очень важный момент: к нам можно попасть только со столичной пропиской, потому что пенсионеры содержатся за счет бюджета города Москвы.

— Каково состояние здоровья ваших пациентов? Как вы поступаете, если во время пребывания в вашем пансионате человек потерял рассудок?

— Как вы сами понимаете, здоровых людей у нас, естественно, нет. Проявляются различные заболевания.



ния, прежде всего связанные с их преклонным возрастом. Это в первую очередь жалобы на малую подвижность, болезненность ног, рук, спины. Ну и, конечно, слабое зрение, плохие зубы. При поступлении составляется история болезни, а уже потом в соответствии с решениями наших врачей-терапевтов назначается подерживающее лечение.

Помимо терапевтов у нас есть врач-стоматолог, окулист, невропатолог, работает лаборатория. В случае необходимости приглашаем других специалистов. Медицинские препараты мы получаем в достаточном количестве.

Если у человека в связи с возрастом появляются неадекватные поступки, агрессия, мы направляем его в психоневрологический стационар. После лечения комиссия принимает решение: или он возвращается обратно в пансионат, или, если признаки заболевания прогрессируют, его направляют в психоневрологический интернат.

— Какая предусмотрена плата за пребывание в пансионате?

— Мы обеспечиваем четырехразовое питание, одеваем, обуваем, покупаем предметы гигиены. В качестве оплаты 75% пенсии пациента перечисляется на счет пансионата, а 25% он получает на руки на собственные нужды. Даже если у пенсионера есть дети или близкие родственники, с них никаких денег мы не берем. Бывают, правда, случаи, когда бабушка заключила договор, по которому ее обязуется пожизненно содержать, например, внук в обмен на переоформление квартиры. При таком раскладе ему приходится платить полностью каждый месяц почти 8 тысяч рублей.

— Какие необходимы документы, чтобы получить разрешение на пребывание в пансионате и куда нужно обратиться?

— Отбором людей, которые поступают к нам, занимаются районные управления социальной защиты насе-



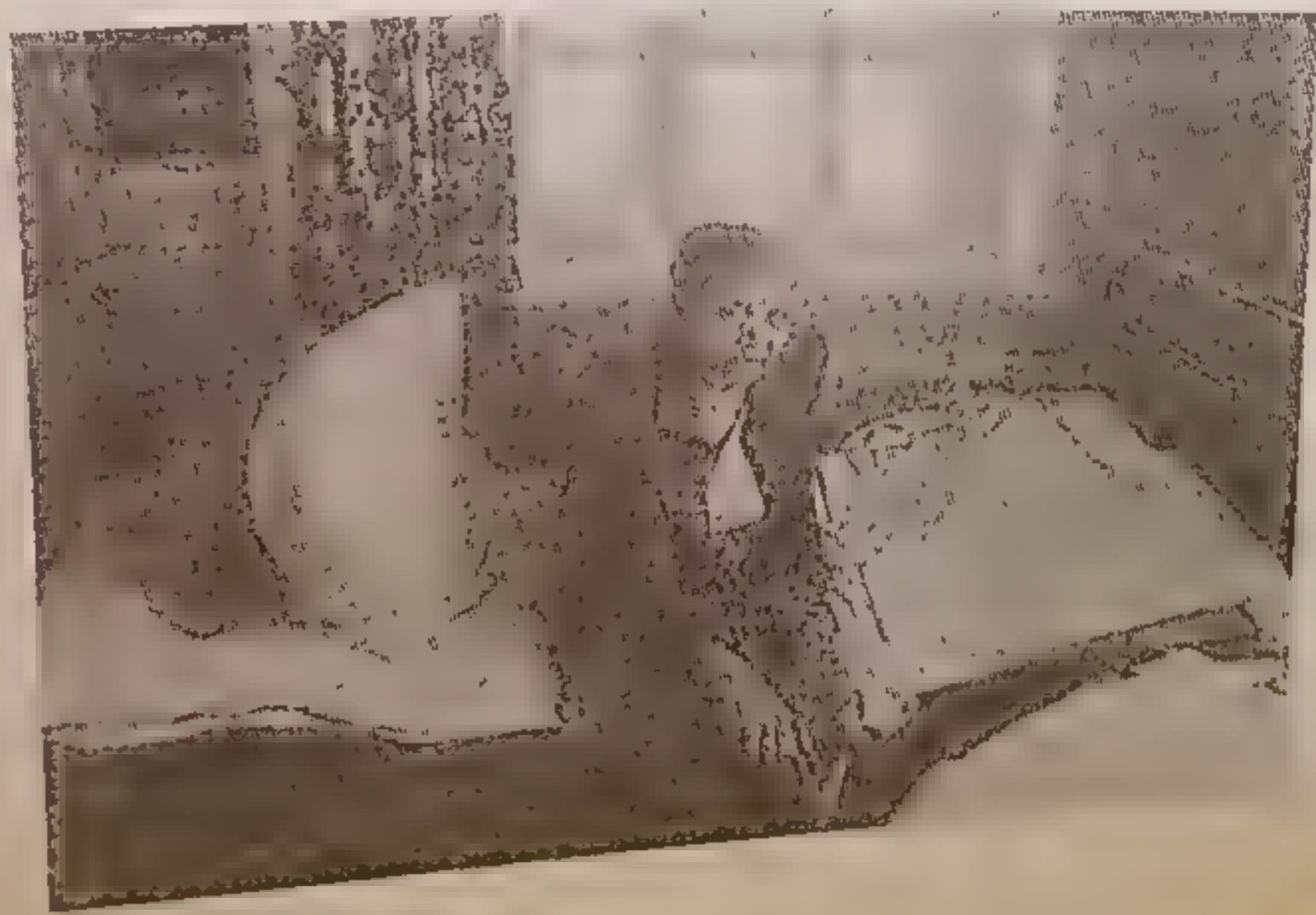
ления (РУСЗН), это их функция. Во-первых, нужно написать заявление с просьбой поместить в один из пансионатов Москвы. В РУСЗН рассматривают это заявление, и, если человек признается нуждающимся в уходе и жилье, он проходит медицинскую комиссию. К тому же оформляется акт обследования жилищных условий. После сбора всех необходимых документов выписывается путевка, и с этими документами пациент прибывает к нам.

Здесь его осматривает врач. Потом мы заключаем договор на социальное обслуживание в обмен на 75% пенсии. Из этих денег формируется внебюджетный фонд, который мы расходует на самих же пациентов.

— Разрешены ли посещения?

— Посещения мы разрешаем каждый день, немного ограничивая по времени, чтобы дать возможность людям отдыхать. Сами пациенты могут свободно покидать территорию пансионата. От них только требуется заявление с указанием места и времени своего пребывания, а также контактный телефон. Каждому пациенту при желании предоставляется месячный отпуск. Кстати, в случае, если человек находился в отъезде или больше 15 суток пролежал в больнице, пенсия отдается ему полностью.

— Расскажите, пожалуйста, об условиях содержания ваших подопечных.



— Комнаты у нас небольшие, проживают в них по одному, по двое, максимум по трое человек. По возможности мы стараемся учитывать пожелания самих пациентов. По контактам между



проживающими в одной комнате — настоящая проблема. Причиной ссор чаще всего бывает какая-нибудь мелочь, обидное слово...

В палатах стоит хорошая современная мебель, для лежащих больных специально завезены функциональные кровати, которые позволяют менять угол наклона и создавать максимум удобства. Белье перестилается каждую неделю или чаще — по мере загрязнения. Для лежащих больных на большую сумму закупаются памперсы. У нас работают терпеливые, добрые и гуманные сотрудники. Некоторые медицинские сестры трудятся в пансионате по 30 лет — настоящие старожилы.

Должен сказать, что к нам попадают и любители спиртных напитков. Такие люди, конечно, мешают другим пациентам. Отчислить выпивох мы, естественно, не можем. Вот и приходится заниматься с ними воспитательной работой.

В пансионате есть библиотека, во всех холлах и в некоторых палатах стоят телевизоры. У нас прекрасный клуб, в котором мы частенько устраиваем концерты. Несколько слов о питании. Мы стараемся, чтобы пища была полезной и здоровой. Если пациент не наедается, увеличиваем ему порции. И я могу точно сказать, что у нас никто не похудел, даже наоборот — мы заказываем одежду только крупных размеров.

Должен сказать и о грустном, но неизбежном — о смерти. Мы провожаем умершего в последний путь и полностью оплачиваем ритуальные услуги. Таким образом, наш пациент не только проживет достойно свои последние дни, но и похоронен будет соответствующим образом.

*Беседу вела  
Дина МОСКВИЧЕВА.*



## ЖЖЕТ И КУСАЕТ, ЗАТО КАК ЛЕЧИТ!

Сначала – сказка. Помните, у Андерсена прелестная Элиза, чтобы спасти своих братьев, которые по желанию злой колдуньи превратились в диких лебедей, рвала на кладбище крапиву, разминала ее ногами, преодолевая боль, затем плела чудо-рубахи. Не случайно великий сказочник из моря целебных растений выбрал единственное – крапиву.

### ПОДЕРЖИ КРАПИВУ – ОБРЕТЕШЬ БЕССТРАШИЕ

Все знают эту жгучую траву – обитательницу речных берегов, дорожных обочин, оврагов, канав, затененных влажных мест. Одни считают крапиву сорняком и стараются истребить, другие с удовольствием собирают молодые листья и варят из них зеленые щи, готовят полезные витаминные салаты. А в банях крапивным соком и отваром моют голову, чтобы лучше росли волосы. В старину бытовало поверье: если на рассвете подержать в руках стебли отцветающей крапивы, обретишь бесстрашие.

Этот многолетник с длинным ползучим корневищем высотой достигает 1,5 м. Крапивные листья и стебли покрыты маленькими волосками, пропитанными кремнеземом. Когда такие микроиглолки пронзают кожу,



из них вытекает жидкость, содержащая муравьиную кислоту, она и вызывает сильное жжение.

Вот почему в народе крапиву издавна называют жгучкой и кусачкой.

На территории России насчитывается около 10 видов крапивы. Наиболее распространены жгучая, двудомная, коноплевая и узколистная. Из некоторых сортов производят волокно для изготовления веревок, бечевки и грубых тканей. Молодую жгучку хорошо едят животные в качестве силоса. Исключительное умение кусачей травы приспособливаться к почти любым почвенно-климатическим условиям свидетельствует об огромной жизненной силе.

### ЧТО УМЕЕТ КРАПИВА?

Удивительные свойства этого растения известны с древних времен. Dioscorid рекомендовал его препараты при воспалении легких, задержке мочеиспускания, желудочно-кишечных расстройствах, нарывах, кровотечениях, травмах. В арабской медицине листья применялись при заболеваниях селезенки (вместе с уксусом и медом), бронхиальной астме, язве желудка, засахаренные корни — при кашле; в китайской — для очищения тонкой кишки, при подагре, в качестве слабительного. Тибетские врачи также назначали крапиву при хронических запорах, индийские — при атеросклерозе и дерматите. В средневековой Европе ее прописывали в случаях отравления свинцом, при эпилепсии, почечных и печеночных камнях. На Руси страдающим ревматизмом нажаливали жгучкой больные места и натирали их обыкновенным керосином (чередовать: один день нажаливать, другой — натирать), а при ишиасе втирали крапивный сок и затем посыпали обожженную кожу тальком. С крапивными венниками ходили в баню, когда болели суставы.

Антимикробные свойства растения способствуют удлинению сроков хранения скоропортящихся продуктов: в старину гужным путем на лошадях в Москву и



Петербург доставляли с Каспия и Волги осетров, набитых внутри и обложенных снаружи крапивой. В зимние месяцы высушенные и растертые в порошок листья добавляли в корм курам для увеличения яйценоскости. Из волокон получали парусную материю, а в Лейпциге в XVIII веке работала фабрика по производству крапивных тканей.

В листьях крапивы есть дубильные и белковые вещества, муравьиная и аскорбиновая кислоты, гликозид уртицины, каротиноиды, хлорофилл, гистамин, воск, крахмал, камедь, ситостерин, соли железа, кальция. Крапивные препараты обладают выраженными гемостатическими свойствами, что связано с наличием в листьях витамина К, который стимулирует выработку в печени одного из важнейших факторов свертывания крови — протромбина. Крапива улучшает кровообращение, понижает содержание сахара в крови, в комбинации с настоем опилок карликовой пальмы используется при лечении заболеваний простаты.

По питательности ее можно сравнить с бобовыми. К тому же крапива — поливитаминное растение. Витамин С в весенних листьях крапивы в два раза больше, чем в черной смородине. По количеству каротина и фитонцидов крапива превосходит морковь и щавель. Белков в свежем растении до 3%, в сушеном — до 20 (в капусте и салате меньше!), 100 г крапивы содержит 4,1 мг железа, 1,3 мг меди, 8,2 мг марганца, 4,3 мг бора, 2,7 мг титана, 0,03 мг никеля, в семенах присутствуют жиры и углеводы.

Вытяжки из листьев обладают многочисленными лечебными эффектами. Они улучшают кроветворение, устраняют анемию, поскольку содержат быстроусвояемый комплекс железа с протенином. Настой показан при воспалительных заболеваниях различных органов, суставов (при ревматизме, подагре, артритях), кожи и слизистых оболочек. Благодаря кремнию, органическим кислотам, витаминам и микроэлементам препараты из крапивы укрепляют иммунитет, защищают организм от аллергии, воздействия радиации и токсинов.



То, что крапива очищает кровь, известно с древних времен и подтверждается современными исследованиями. Сок растения выводит соли тяжелых металлов, а отвар корней — соли мочевой и щавелевой кислот ("виновники" камнеобразования). Экстракт крапивы входит в состав препарата аллохол (его принимают по 1-2 драже 3 раза в день после еды при заболеваниях печени и желчных путей).

В стрессовых условиях лекарства из крапивы помогают поддерживать функции сердца, мозга, печени, удаляют шлаки, быстро накапливающиеся при перегрузках (молочная кислота, ураты). При регулярном употреблении сока весной улучшаются работоспособность и пищеварение, укрепляется память, повышается настроение, активизируется деятельность почек.

Крапиву используют в профилактике и лечении диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и расстройства поджелудочной железы. Отвар корней полезен при астме, болезнях сердца и желудка, в старинных травниках крапива упоминается как противораковое средство.

Листья крапивы заготавливают в период цветения, а корни — ранней весной или осенью. Самый простой способ сушки: свежие зеленые стебли с листьями срезать, связать вениками, повесить в тени в хорошо проветриваемом помещении. Через 3-5 дней собрать в банки или бумажные пакеты.

Сушить на солнце не следует ни в коем случае! Листья просто-напросто обесцветятся и потеряют свои ценные качества.

Размятую руками, а затем просеянную крапиву полезно добавлять в супы, мясные и рыбные блюда за 5 минут до готовности или даже посыпать ею готовые порции (чайная ложка порошка на тарелку). Такая приправа поможет компенсировать дефицит витаминов в права поможет компенсировать дефицит витаминов в зимние месяцы. Свежая молодая крапива очень полезна людям, ослабленным долгой болезнью. Всего 30 г крапивной зелени — и вы на сутки обеспечены каротином и витамином С!



## КРАПИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Почти все рецепты, которые вы сейчас читаете, нам прислала из Архангельска Светлана Александровна Бобкова. Она пишет: «Моя бабушка Таисия Егоровна Ложкина имела одно любимое занятие — собирала крапивные рецепты, записывая их в специальную тетрадь. Из книг, журналов, на приемах у врачей, а то и просто — во время разговора со знакомой бабой. Однажды я спросила у бабушки, почему ей любы эти рекомендации. Она сказала: «Меня ж крапива во время войны вылечила! Желудок болел да и по-женски нелады, так я начала крапивку пить и есть. А потом уж втянулась: как про нее услышу, сразу запишу». Посылаю вам некоторые крапивные рецепты из бабушкиной тетрадки».

Спасибо, Светлана Александровна! Вы — нам, а мы — читателям!

**При заболеваниях органов дыхания (ОРЗ, бронхит)**

- Чайную ложку цветков крапивы залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить в качестве отхаркивающего средства.

- Смешать лист крапивы и лист мать-и-мачехи в равных пропорциях. Столовую ложку измельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4-5 раз в день перед едой.

**При желчно- и мочекаменной болезни**

- Сок свежих листьев крапивы принимать внутрь по чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

**При обильных менструациях и различных кровотечениях**

- Принимать по столовой ложке сока крапивы 3-4 раза в день перед едой.

- Соком также следует промывать кровоточащие и гноящиеся раны, язвы, свищи, пролежни. Можно прикладывать к ним свежие листья.

**При малокровии, гастритах, колитах, кашле**

- 20 г корней и корневищ крапивы варить в 200 мл



сахарного сиропа или меда в течение 15 минут. Принимать по столовой ложке 5-6 раз в день.

### При хроническом нефрите (воспалении почек)

- Смешать 5 частей листа и корней крапивы и 3 части корня солодки голой. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

### При заболеваниях почек и мочевыводящих путей

- Смешать лист крапивы, траву зверобоя продырявленного, лист подорожника, плоды шиповника в равных частях. 3 столовые ложки смеси залить 0,75 л холодной воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять 15-20 минут, процедить. Выпить за день в 3-4 приема (за 20 минут до еды). Лечение длительное (6 месяцев), прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения — 10 дней перерыв).

### Мочегонное средство

- Смешать по 1 части листа крапивы, листа брусники, листа толокнянки и 1,5 части плодов жостера. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 5-6 часов, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

- Смешать по 1 части листа крапивы, травы хвоща полевого, почечного чая и 2 части травы спорыша. Столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

### При цистите (воспалении мочевого пузыря)

- Смешать 3 части листа крапивы жгучей; по 2 части травы тысячелистника и листа брусники; по 1 части листа подорожника и листа грушанки зонтичной. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана раз в день.

### При циррозе печени

- Смешать 20 г листа крапивы, по 40 г плодов шиповника и корневища пырея. Сбор залить литром кипятка и настоять в течение часа. Процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.



## Общеукрепляющее средство

- 200 г крапивы, собранной до цветения (лучше майской), залить 0,5 л водки или 50-60 %-ного спирта, горлышко бутылки завязать марлей или тряпочкой. Первые сутки держать на окне, затем 8 суток в темном месте. Процедить, отжать. Принимать по чайной ложке за 30 минут до еды и чайную ложку на ночь при старческой немощи. Использовать всю бутылку.

- Срезать стебли крапивы с листьями (примерно 20 см сверху, лучше в апреле мае), промыть, мелко порезать, сложить, не утрамбовывая, в литровую банку, залить холодной кипяченой водой и настоять 10 часов. Пить настой с компотами, соками. Средство очищает кровь от аллергенов, а также благотворно влияет на работу кишечника и успокаивает нервную систему.

## При крапивнице, экземе и чирьях

- Рекомендуются отвары и ванны с крапивой. Если при питье отвара листьев уменьшается мочеотделение и возникает запор, то к крапиве следует добавить одуванчик и цветки терна в равных количествах: 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка и запарить в духовке в течение 2-3 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

## При геморрое

- Смешать по 2 части травы душицы и коры крушины и 1 часть листа крапивы. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

## Для рассасывания рубцов на коже

- Смешать в равных частях высушенные лист крапивы двудомной, цветки календулы, лист подорожника большого, цветки аптечной ромашки, спорыш, траву и цветки тысячелистника, траву и цветки зверобоя, сушеницу топяную. Смесь хорошо истолочь. 2 столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение часа, процедить. Смочить в настое марлю или чистую тряпочку и наложить на рубцы



или швы, сверху обернуть, как компресс. Процедуру следует проводить 2-3 раза в день.

### Для профилактики маточных кровотечений

- Жидкий экстракт крапивы (аптечный препарат) принимать по 30-40 капель в 1/4 стакана воды за 30 минут до еды.

### При эрозии шейки матки

- Ватный тампон, смоченный соком свежих листьев крапивы, осторожно ввести во влагалище (необходимо предварительно посоветоваться с врачом!).

### При бессоннице

- 25 г семян крапивы залить 200 мл воды, кипятить 10 минут, настоять в течение часа, процедить, добавить мед или сахар по вкусу. Пить на ночь.

### Если занесли старые раны

- При появлении боли в местах старых ушибов и переломов измельчить свежую крапиву, наложить на больное место, сверху прикрыть лопухом и забинтовать.

### При кровохарканье и легочном кровотечении

- Смешать по 2 части цветков бессмертника, травы буквицы лекарственной, травы горца перечного (водяной перец), коры дуба, корня кровохлебки; по 3 части коры ивы, листа крапивы, травы перечной мяты. 3 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка и настоять в термосе в течение ночи. Принимать 3-4 раза в день, охладив до комнатной температуры.

### При атрофическом рините

- Смешать по 2 части листа эвкалипта прутовидного, цветков коровяка скиптровидного и 1 часть листа крапивы. 1-2 столовые ложки смеси залить 1/2 стакана кипятка, настоять. Капать по 5-6 капель 2-3 раза в день.

Кстати, если нюхать размятый листочек свежей крапивы по 3-4 минуты 5-6 раз в день, то аллергический насморк уменьшится или пройдет совсем.

### При малокровии

- Лист крапивы, цветки тысячелистника, корень одуванчика смешать в равных пропорциях. Столовую



ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3-4 приема (за 20 минут до еды). Курс лечения — 8 недель.

- Смешать лист крапивы и лист березы в равных пропорциях. 2 ст. ложки смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настоять в течение часа, процедить, добавить 1/2 стакана свекольного сока. Выпить за сутки в 3-4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения — 6-8 недель.

#### **При поносах**

- Смешать лист крапивы, лист грецкого ореха, лист перечной мяты, лист черники в равных пропорциях. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, кипятить 20 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

#### **При хронических запорах**

- Смешать по 1 части листа крапивы и цветков тысячелистника и 3 части коры крушины. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить в течение минуты, настоять полчаса, процедить. Пить по стакану на ночь. Курс лечения — 2 недели.

#### **При хроническом холецистите**

- Смешать по 2 части листа крапивы и плодов шиповника; по 1 части травы спорыша, корня синюхи голубой, травы володушки золотистой. 3 столовые ложки смеси залить 0,75 л кипятка, настоять в термосе 2-3 часа, процедить. Выпить за день в 3-4 приема (за 20 минут до еды).

#### **При импотенции**

- Настоять 200 г семян крапивы в 0,5 л красного виноградного вина в течение недели. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

#### **При плохой свертываемости крови**

- 2 столовые ложки листа крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Принимать по столовой ложке 4-5 раз в день.



## Для улучшения сердечной деятельности

- У молодой крапивы перед цветением срезать верхушки вместе с листьями, высушить в тени. 5 столовых ложек измельченной травы залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 5 минут, пить по полстакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.

## При истерии и эпилепсии

- Смешать 2 части листа крапивы и 1 часть травы душицы. 2 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Лечение длительное, прерывистыми курсами (через каждые 3 недели лечения — 10 дней перерыв).

## В начальной стадии варикоза

- Рекомендуется пить 2 раза в день утром и вечером по стакану настоя листьев крапивы двудомной. При этом нужно соблюдать молочно-растительную диету.

## Для улучшения обмена веществ

- Принимать по полстакана сока крапивы со столовой ложкой меда 3 раза в день.

## При сахарном диабете

- Смешать по 2 части листа крапивы и корня одуванчика; по 1 части травы козлятника и листа подорожника. 2 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Лечение длительное, прерывистыми курсами (через каждые 3 недели лечения — 10 дней перерыв).

- Смешать лист крапивы, лист одуванчика, лист подорожника, лист черники в равных частях. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2-3 минуты, настоять четверть часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

- Смешать 3 части листа черники; по 2 части корня лопуха и листа крапивы; по 1 части корня одуванчика, плодов можжевельника и семени льна. Столовую ложку смеси залить стаканом воды комнатной температу-



ры, настоять 2 часа, кипятить на слабом огне 10 минут, остудить, процедить. Принимать по стакану отвара 2-3 раза в день перед едой.

В период рубцевания свищевые ходы промывать соком свежих листьев.

#### Для полоскания полости рта

- 10 г листьев крапивы залить 1/2 стакана кипятка, настоять 10 минут, процедить, остудить.

**Внимание!** Препараты из крапивы противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, больным гипертонией, женщинам, страдающим полипами матки, а также беременным!

*Косметические рецепты тоже нашлись в бабушкиной тетрадке. О них мы расскажем в другой раз.*

\* \* \*



Поэт сказал о крапиве красиво, загадочно: «Темней изумруда, светлей изумруда, пришла, как царица, незнамо откуда».

Правда, люди по-прежнему ее сторонятся, опасаясь обжечься, стараются вырвать с корнем, чтобы больше не росла. И забывают народную мудрость: «Одна крапива заменяет семерых врачей». Но все невзгоды изумрудной царице ни почем! Благодаря длинному корневищу с подземными побегами она вырастает на старом месте вновь и вновь. Чтобы лечить нас, кормить, делать красивыми и счастливыми, конечно.

**Ирина АНДРИАНОВА.**



## «МОЛЧАЛИВАЯ» ГИПЕРТОНИЯ

Среди причин ранней смертности одно из первых мест занимает инсульт. Он в свою очередь часто бывает следствием не леченной или плохо леченной гипертонии. Об этом наш корреспондент беседует с доктором медицинских наук, профессором Алексеем Павловичем ЮРЕНЕВЫМ.

— Сегодня примерно 40 процентов взрослого населения России — гипертоники. Отчего так, Алексей Павлович?

— Не надо думать, что только у нас столь распространены сердечно-сосудистые заболевания. Это — одна из основных медицинских проблем любой, даже самой благополучной страны. Но уж в чем мы точно впереди планеты всей — так это в беспечном отношении к собственному здоровью. Гипертоники прекрасно знают, что их болезнь может привести к инсульту или инфаркту. Однако может и не привести, оставаясь хронической болячкой, с которой вполне можно жить. Но для этого надо поработать — потрудиться над собственным здоровьем. А именно: контролировать и держать в узде свое артериальное давление, нормализовать холестерин, не курить.

— Возможно, пока давление не очень повышено, люди стараются его не замечать. В самом деле, нельзя



же постоянно прислушиваться к каждому недомоганию.

— Коварство гипертонии как раз в том, что она не болит. Но это — как ржавчина, которая не беспокоит дурного автомобилиста, пока у его машины дно не провалится. Да, от гипертонии самой по себе никто не умирает. Но от последствий умирают — чаще, чем от чего-либо другого. Ведь при этой болезни страдают, прежде всего, сердце, мозг, почки. Сначала развивается гипертрофия сердечной мышцы, затем — коронарная недостаточность, атеросклероз и, как следствие, инфаркт. Гипертонический выстрел в мозг часто ведет к инсульту, в почки — к тяжелой почечной недостаточности. Так что не замечать своего давления позволительно, пожалуй, только ребенку.

— Выходит, гипертония — недуг возрастной?

— Нет. Хотя миф о том, что давление повышается с возрастом, необычайно популярен. Однако сегодняшний подход таков: не существует возрастного давления. Если у человека, независимо от возраста, давление выше 140 на 90 — его надо снижать.

Доказано: в основе развития гипертонии — наследственная предрасположенность. Человек, у которого от давления мучались оба родителя, имеет, к сожалению, большой шанс получить этот подарок по наследству. А вообще всем, но особенно тем, у кого это семейный недуг, надо мерить, а главное — беречь давление смолоду. Если оно совершенно нормальное, контролируйте его раз в 5 лет, если высоко нормальное — раз в год. Если повышенное — нужен регулярный контакт с врачом.

— Тогда, доктор, помогите, пожалуйста, разобраться: когда же, собственно, при каких цифрах, можно говорить о гипертонической болезни?

— Сегодня абсолютно нормальным считается давление до 135 на 85 мм рт. ст. Высоко нормальное давление — до 139 на 89, здесь надо быть начеку. Гипертония начинается с давления 140 на 90 мм рт. ст., и в этом случае пора вмешиваться врачу. Но спешка и су-



ровые меры пока не нужны. И только если давление больше или равно 210 на 120, необходимо экстренное врачебное вмешательство. Я не случайно так подробно об этом говорю. Потому что очень часты случаи, когда человек, заметив небольшое повышение давления, самостоятельно увеличивает себе дозу лекарств. Это очень опасно.

— Алексей Павлович, если человек готов бороться за свое здоровье, давайте поможем ему советом: как избежать гипертонии?

— Если человек готов бороться — я готов советовать. Прежде всего, следите за своим весом. Количество калорий не должно превышать двух тысяч в день (калории сейчас указаны практически на всех продуктах). Внимательно присмотритесь к своему рациону. Питание должно быть в основном белковое. Предпочтительно: птица, рыба, растительное масло, овощи (не картофель), зелень. Если молоко — выбирайте нежирное, то же относится и к сыру. Больше фруктов, больше продуктов, содержащих растительную клетчатку: геркулес, свекла, чернослив.

Далее, обязательна физическая нагрузка, хотя бы по 30 минут в день. Надо свести к минимуму алкоголь и абсолютно исключить курение. Научиться снимать стрессы. Для этого хотя бы несколько раз в день по 10 минут расслабляйтесь: удобно сядьте, закройте глаза, побудьте с собой наедине... В общем, основное и, как выясняется, самое трудное — изменить стиль жизни. Гораздо легче заглотнуть таблетку, за ней — вторую, потом — еще горсть. Тупиковый путь.

— В ряду опасностей для здоровья едва ли не первым вы назвали ожирение. Как определить свои лишние килограммы? Зеркала достаточно?

— Ну, если ваш лишний вес уже и в зеркале виден — дело худо. Чаще пара-тройка лишних килограммов бывает хорошо упрятана. Поэтому обратимся к более точным, чем зеркало, измерениям. Для мужчин: соотношение объема талии к объему бедер не должно быть больше единицы. Иными словами: талия не должна быть



больше бедер. Женщинам полезно проверить свою стройность так: измеряем талию, затем бедра. Делим объем талии на объем бедер. Результат не должен превышать 0,85.

— По данным Центра профилактической медицины, лишь около 10 процентов от общего числа гипертоников лечатся правильно. Скажите, доктор, хотя бы в самом общем виде: как грамотно лечить гипертоническую болезнь?

— Сегодняшний уровень медицины таков, что практически у каждого больного можно привести в порядок уровень артериального давления. Сейчас существует 8 основных групп препаратов для лечения гипертонии. И надо четко понимать следующее: очень редко удастся добиться хорошего эффекта лишь одним лекарством, чаще всего приходится принимать 2, 3 и даже 4 препарата. Не надо этого бояться — это нормальная практика, принятая во всем мире. Помимо артериального давления, надо нормализовать холестерин, триглицериды и сахар крови.

Еще очень важно — не курить. Курить и при этом делать вид, что занимаешься своим здоровьем — бесполезно. Это все равно, что прийти к врачу с всаженным в руку гвоздем и сказать: «Доктор, помогите, мне больно!» «Так давайте, прежде всего, вынем гвоздь», — предлагает врач. «Э нет, пусть торчит! А вы лечите, доктор, лечите!»

*Беседу вела Ольга ГАНЕЕВА.*



## «И ПРОЖИВЕШЬ СТО ЛЕТ, А МОЖЕТ БЫТЬ, И БОЛЕ»

Тысячу лет назад величайшим ученым-энциклопедистом средневекового Востока Абу Али Ибн Синой (980-1037), который больше известен под именем Авиценна, была написана уникальная книга под названием «Канон врачебной науки» (в пяти частях). В ней был обобщен передовой опыт врачевания, накопленный медиками Древней Греции, Древнего Рима, Древней Индии и других цивилизованных стран. Не случайно «Канон» только в Европе выдержал более 30 изданий и на протяжении многих веков был обязательным руководством для врачей. Большой популярностью пользовались и другие труды Авиценны — «Книга исцеления», «Книга указаний и наставлений». Этот гениальный мыслитель и талантливый врач большое внимание уделял физическим упражнениям как средству профилактики и лечения многих недугов.



«Умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении», — так считал Авиценна. Жизнь подтвердила правильность этого утверждения.

Физические упражнения великий ученый и врач называл «самым главным условием» сохранения здоровья. Об этом же говорится и в одном из его стихотворений:



*Подвижный, быстрый человек  
Гордится стройным станом.*

*Сидящий сиднем целый век  
Подвержен всем изъянам.*

*С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,  
И проживешь сто лет, а, может быть, и боле.  
Микстуры, порошки — здоровью ложный путь,  
Природою лечись — в саду и в чистом поле.*

Но, добавляет ученый, «упражнения должны быть соответствующими для каждого человека», и предупреждает, что «бросивший заниматься физическими упражнениями зачастую чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений». Эти высказывания вряд ли нуждаются в комментариях.

Любопытно, что уже тогда Авиценна отделил собственно физические упражнения от физической работы, то есть от трудовых процессов, подчеркнув, что «физическими упражнениями занимаются только ради получаемой от них пользы».

Изложенное им в знаменитом «Каноне врачебной науки» учение о физическом воспитании — это целая система взглядов на цель занятий физическими упражнениями, их классификация, а также советы по использованию упражнений. В частности, он рекомендовал включать физические упражнения в режим человека на протяжении всей его жизни с учетом состояния здоровья, возраста, телосложения, степени физической подготовленности, переносимости физических нагрузок, а также климатических условий и других факторов. Все это лежит в основе современных рекомендаций о строгой индивидуализации использования физических упражнений как в лечебно-профилактических целях, так и в целях спортивного совершенствования.

Авиценна подчеркивал необходимость для роста ребенка «умеренного, но частого движения» и советовал «усиление физических занятий после шести лет». Одновременно он предостерегал: «Когда ребенок начинает становиться на ноги и двигаться, то надо предохра-



нять его от насильственных движений, не следует ему давать ходить и сидеть до тех пор, пока он сам этого не пожелает, ибо так могут повредиться ноги и позвоночник».

В специальном разделе «Канона» содержится немало полезных рекомендаций и для пожилых людей. Так, ученый советовал им заниматься умеренными видами физических упражнений (ходьба, спокойный бег, гимнастические упражнения и др.), причем указывал на осторожное, постепенное и строго дифференцированное их использование. Все это актуально и в наши дни.

Особый интерес представляют описанные Авиценной критерии переносимости физических нагрузок (пульс, частота дыхания, цвет лица, координация движений, потоотделение и др.), которые составляют ныне основу врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.

Для быстрого восстановления сил после напряженных занятий физическими упражнениями Авиценна рекомендовал массаж, рациональное питание, сухие и влажные бани, водные процедуры, минеральные воды и другие средства, то есть все то, что используется в современной лечебной физкультуре.

Огромное значение для сохранения и укрепления здоровья Авиценна придавал, помимо физических упражнений, закаливанию воздухом, водой и солнцем, правильному дыханию, аутогенной тренировке (по современной терминологии), рациональному питанию. Большинство его идей и мыслей по этим вопросам за минувшие 1000 лет не устарело, что лишний раз свидетельствует о ценности наследия великого ученого.

### Рецепты зеленой аптеки от Авиценны

Из пяти книг «Канона врачебной науки» Авиценны две — вторая и пятая — посвящены лекарственным средствам. Во второй книге дана характеристика простых лекарств растительного и животного происхождения, а также лекарств из минеральных веществ; в пятой книге



описаны сложные лекарства: порошки, пилюли, таблетки, микстуры, экстракты, мази и другие формы.

Следует отметить, что при описании лекарственных растений ученый обращал внимание на зависимость накопления действующих начал в растениях от места их произрастания, времени года, состояния зрелости, от чего в прямой зависимости находится определение периода сбора сырья. И сегодня этот метод заготовок остается основным.

В качестве примера назовем несколько лекарственных растений, рекомендованных Авиценной и применяющихся в настоящее время при различных заболеваниях.

*Аир.* Его корневище применялось как мочегонное средство при болях в желудке и кишечнике, печени и селезенке.

Сейчас препараты аира используются для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, иногда рекомендуются для лечения болезней почек, печени и желчного пузыря.

*Зверобой продырявленный.* Применялся как ранозаживляющее, а также болеутоляющее средство при воспалении седалищного нерва и как мочегонное.

Сейчас зверобой используется как вяжущее и антисептическое средство при катаральных явлениях желудочно-кишечного тракта и наружно — как ранозаживляющее средство.

*Марена красильная.* Применялось водное извлечение в качестве сильного мочегонного средства, при болезнях печени и селезенки.

Сейчас используют сухой экстракт и порошок из корня марены при почечнокаменной, желчекаменной болезнях и подагре. Сухой экстракт входит в комплексный препарат цистенал.

*Мать-и-мачеха.* Листья применялись при кашле, водянке, удушье и болезнях легких.

Сейчас листья используют в качестве отхаркивающего, разжижающего мокроту и потогонного средства.

*Подорожник большой.* Листья применялись как



ранозаживляющее, кровоостанавливающее средство, при воспалении глаз, трофических язвах, при слоновой болезни и заболеваниях печени и почек; семена — при кровохаркании и язвенной болезни желудка.

Сейчас листья подорожника входят в состав сборов-чаев от кашля. Сок из свежей травы, консервированный спиртом, рекомендуют при анацидных гастритах и хронических колитах. Препарат плантаглюцид используется с той же целью, а также при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

**Полынь горькая.** Отвар из травы применялся при воспалении глаз, как желчегонное, мочегонное, глистогонное средство, а также для нормализации менструального цикла; сок свежей травы — для возбуждения аппетита, при желтухе и водянке; полынное вино использовалось для нормализации работы желудка, при болях в области печени и живота.

Сейчас применяют настой, настойку и густой экстракт как средство, возбуждающее аппетит, а также при заболеваниях печени и желчного пузыря.

**Солодка обыкновенная.** Корни применялись при болезнях почек и мочевого пузыря, гастритах, лихорадке и болезнях легких.

Сейчас применяют препараты солодки (экстракты, сироп, эликсир, порошок и др.) как отхаркивающее средство при заболеваниях органов дыхания, а также как слабительное и мочегонное.

**Хвощ полевой.** Выжатый сок из свежего растения применялся наружно для лечения язв и ран; настоем травы на вине — при воспалении печени и желудка, водянке и кровавом поносе.

Сейчас хвощ применяют как мочегонное средство при заболеваниях сердца и почек, сопровождающихся отеками, воспалительных процессах мочевого пузыря и мочевыводящих путей и как кровоостанавливающее средство при геморрое.

**Вячеслав НИКОЛАЕВ,**  
врач, действительный член Московского  
научного общества историков медицины.



## С ЖЕМЧУГОМ ВО РТУ

**Открытая белозубая улыбка помогает завоевывать симпатии окружающих и добиваться успеха. Что нужно делать, чтобы зубы были белыми, рассказывает московский стоматолог Равиль Рустамович ГАЙНУТДИНОВ.**

— Еще наши предки стремились начищать до жемчужного блеска сокровище, дарованное людям природой. В конце XIX века массовое распространение получила методика отбеливания зубов с помощью перекиси водорода. Современный же человек имеет гораздо больше возможностей для соблюдения традиций гигиенической культуры.

— Но ведь зубы-то и так у всех от природы белые.

— К сожалению, эмаль зубов меняет цвет, если человек курит, пьет много кофе и крепкого чая, злоупотребляет сладким и шоколадом. Кроме того, эмаль может утратить белизну из-за механического повреждения зубов или флюороза, то есть дисбаланса запасов фтора в организме. В подмосковном городе Железнодорожном, например, вода содержи-





избыточное количество фтора, в результате у жителей зубы приобретают коричневый оттенок, и рыхлая эмаль легко повреждается.

— Вот тебе раз! А как же широко рекламируемые зубные пасты, содержащие фтор?

— Фтор, как и любое другое химическое вещество, полезен в строго определенном количестве. И в зубных пастах находится именно оптимальная доза фторосодержащих компонентов, обеспечивающих защиту от кариеса.

— А при чем здесь кариес? Ведь мы говорим о белизне.

— Но для того, чтобы зубы сохраняли свой первозданный молочно-белый, жемчужный цвет, их нужно прежде всего чистить. А если зубы отличаются сверхчувствительностью, ноют от холодного и горячего, реагируют на кислое и болят от твердого, то, оказывается, многое зависит от чистящего вещества. Когда-то не так давно мы использовали зубной порошок. Мел, конечно, прекрасный отбеливатель, но, увы, он отличается высокой абразивностью и легко может испортить эмаль. Ее повреждение сделает мягкий дентин (костную ткань зуба) беззащитным перед бактериями, вызывающими кариес. Поэтому не стоит пользоваться пастами на меловой основе. Мел — карбонат кальция — слишком грубый материал для чувствительных к термическим и химическим раздражителям зубов, требующих бережного отношения. Хорошо, что зубной порошок остался в прошлом.

Проверить, не содержит ли паста мела, очень просто. Выдавите немного содержимого из тюбика на бумагу. Если, высохнув через несколько часов, паста начнет рассыпаться, значит, она сделана на меловой основе и не годится. Если останется упругой, то использован современный качественный абразив — диоксид кремния. С помощью такой пасты, как доказывают клини-



ческие испытания, проблему чувствительности зубов можно снять.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее о методах отбеливания.

— Способов отбеливания существует сегодня очень много. В каждой стоматологической клинике предлагают такого рода услуги. Новые технологии позволяют проводить эту процедуру вполне безболезненно. Но современное отбеливание, которое используют специалисты-профессионалы с помощью перекиси водорода или лазера, обходится довольно дорого. А главное, это доступно только обладателям здоровых зубов. При пародонтозе, кариесе, обнажении корней, наличии трещин на зубах, плохом прилегании пломб отбеливание исключается. Пломбы вообще не могут побелеть, а металлические штифты подвергаются коррозии из-за перекиси. Отбеливание противопоказано при беременности и кормлении грудью, при аллергии на перекисные соединения. К тому же после подобного «сеанса красоты» чувствительность зубов обостряется. Словом, прежде чем решаться на такой шаг, надо посоветоваться со стоматологом.

Самым распространенным средством отбеливания служат, конечно, зубные пасты, имеющиеся в свободной продаже. Зубные пасты старых времен имели один недостаток — очищая поверхность зубов, они царапали эмаль, создавая таким образом плацдарм для образования пигментного налета, зубы вскоре темнели снова. Пасты нового поколения возвращают не только утраченную белизну, но и прежний тон, не повреждая эмаль. Они более или менее доступны по цене, просты в применении и не имеют ограничений по противопоказаниям.

— Я слышала, что зубы можно отбеливать содой.

— Действительно, таким образом зубы хорошо очи-



стятся и восстановят естественный цвет, станут блестящими. Но надо соблюдать осторожность, потому что сода — высокоабразивное вещество, способное травмировать эмаль. Пользоваться ею следует не чаще одного раза в неделю и очень осторожно, едва прикасаясь щеткой к уже нанесенной зубной пасте. А лучше, конечно, применять пасту, содержащую соду бикарбонат с более мелкими частицами. Но и ею следует пользоваться не дольше месяца, потом надо пасту заменить обычной. Желтизну зубов можно удалить и добавив в пасту помимо соды 1-2 капли сока лимона.



Вообще народные целители рекомендуют натирать кожурой лимона зубы, если хотите, чтобы они были белыми и крепкими. А употребление лимонов и земляники способствует предотвращению «каменных» отложений во рту.

— Ясно, что довести свои зубы до жемчужного состояния можно, хотя это долгое занятие. Дайте совет женщинам, которым нужно выглядеть привлекательными сегодня.

— Отлынивать от гигиенических мер не рекомендую. Но маленький дамский секрет выдам. Красьте губы только красной или розовой помадой, тогда зубы будут выглядеть белее. Губные помады оранжевого, фиолетового и коричневого оттенка придают зубам желтизну.

**Беседу вела  
Юлия КИРИЛЛОВА.**



## ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ

Очень возможно, что возникновение неприятных ощущений в области спины, которые вы вдруг испытывали, стали причиной того, что вы читаете эти строки. И все же вы не единственный, кто страдает от болей в пояснице. Свыше 90 % европейцев после 30 лет мучаются от болей в спине. Кому не знакомы тупая, тянущая боль, которая возникает в позвоночнике при стремлении встать после долгого сидения на одном месте? Кто после длительной работы в саду в сгорбленном состоянии, выпрямившись, не чувствовал резкой колющей боли, как будто в позвоночнике что-то переломилось? Опытный ортопед доктор Юрген ФИШЕР в своей книге «Эффективная помощь при болях в спине» в доступной форме учит, как надо правильно двигаться, выполнять физическую работу, делать самомассажи, водные процедуры, гимнастику, чтобы в любой ситуации чувствовать себя уверенно и комфортно. Его советы окажут реальную помощь не только тем, кто уже страдает от болей в спине, но и тем, кто здоров, но хочет еще долгие годы сохранять гибкость и легкость движений. Предлагаем вниманию читателей фрагменты из этой книги, которая на русском языке вышла в издательстве «Уникум-Пресс» (107150 Москва, 4-я Гражданская ул., д. 33/1. Тел./факс: 169-03-16. E-mail: unicum-press@mtu.ru).

### Боли в позвоночнике угрожают всем!

Ужасно то, что боли в пояснице перестали быть недугом старшего поколения. Если раньше от них страдали в основном пожилые люди, то сегодня все больнее молодых людей жалуются на невыносимые боли в спине. Увеличение в детском возрасте числа симптомов, для устранения которых требуются обследование



и лечение, уже должно было бы послужить сигналом тревоги. Так, сердечные инфаркты или раковые заболевания больше не являются главными причинами потери работоспособности или профессиональных навыков, теперь эстафету перехватили боли в пояснице. Каждый второй рентген в Германии делается после жалоб на боли в спине. Это показывает, что заболевания позвоночника не только стали «народной эпидемией номер один» и представляют угрозу для каждого, но и ведут к миллиардным расходам в системе здравоохранения. При этом тенденция роста только усиливается. Это увеличение количества заболеваний в высокоразвитых индустриальных странах можно назвать драматичным. Частота заболеваний повышается в среднем за последние 20 лет. Частота заболеваний позвоночника — до сорока лет! Более двух третей всех возникающих в процессе жизни заболеваний межпозвоночных дисков уже становятся к этому времени причиной сильных болей.

Очень редко боль распространяется равномерно вдоль всего позвоночного столба. Обычно она сосредотачивается в двух точках: поясничном и шейном отделах позвоночника. Почти две трети всех болей в спине начинаются в поясничном отделе позвоночника, в просторечье называемого «поясницей». В этом случае обычно говорят: «получить удар в поясницу». И около трети осложнений наступает в форме шейной или головной боли. Боли в грудном отделе позвоночника составляют едва ли не менее 2% от всех случаев. То, что несведущим в медицине людям кажется непонятным, очень хорошо осознается специалистами. Грудные позвонки по типу их соединения представляют собой один из самых сложных и испытывающих наибольшую нагрузку строительных компонентов нашего тела. Свыше ста звеньев и более двухсот мышц вступают в работу для того, чтобы, с одной стороны, создать опору грудным позвонкам, с другой — обеспечить нам возможность активно двигаться. Причины болей в спине также разнообразны, как и ее строение. Известно более пятидесяти причин. Нужно все же заметить, что речь



идет не о классических болезнях, как, например, ревматизм или перелом позвоночника, которые бывают вызваны совершенно определенными причинами, но о повседневных нагрузках, становящихся причиной почти что 80% всех болезней.

Насколько разнообразны причины, настолько же различен и характер боли: чаще всего встречается тупая, трудно локализуемая, тянущая боль. И, напротив, локальные, колющие, почти точечные боли сравнительно редки. Наступающая с регулярной периодичностью изнуряющая боль в поясничном отделе позвоночника носит название «люмбаго». В отличие от нее острая, внезапно сражающая человека боль называется в народе «прострелом». Боль может наступать не только после продолжительных разгрузочных фаз, например долгого лежания на диване или в кровати, но и после нагрузок, к примеру, работы в саду и т. п.

### Издержки эволюции

Где же искать причины, провоцирующие боли в спине? Почти во всех случаях мы имеем дело не с какой-то одной изолированной причиной, а с целым комплексом внешних и внутренних факторов, которые в сумме дают болевой синдром.

Одна из важнейших причин нашей уязвимости кроется в прямой походке. Четвероногие не страдают от поясничных болей в привычном нам смысле. У животных позвоночник находится в горизонтальном положении и к тому же с обоих концов, у головы и хвоста, поддерживается лапами. Между ними позвоночник провисает как мост, покоящийся на двух столбах. Благодаря этому позвоночный столб находится в стабильном, сбалансированном состоянии. Нагрузка также равномерно распределяется вдоль всего позвоночника. При выпрямлении последнего центр нагрузки перемещается все дальше по направлению к ногам. В прямом состоянии стабильность теряется. Расположенный вертикально позвоночник подобен башне, построенной из отдельных структурных элементов. Чем выше башня



и чем больше в ней составных частей, тем меньшей стабильностью обладает вся система. Позвоночник имеет еще одну общую с банней особенность: чем ниже лежит строительный камень, тем больше вес, который на него давит. Эти механические сравнения напрямую приложимы к нашему позвоночнику: чем вертикальнее расположен наш позвоночник и чем больше в нем отдельных структурных элементов, тем меньшей стабильностью обладает вся система.

### «Сидячий» век

В наше время статические нагрузки на позвоночный столб, вызванные однообразным постоянным положением тела, непрестанно увеличиваются. Это начинается уже в детском возрасте. Естественная потребность в движении у наших детей все больше тормозится. Отчетливей всего процесс торможения происходит в школьном возрасте, когда практически всю первую половину дня ребенок сидит. Чем старше ребенок, тем больше естественная тяга к играм реализуется в техническом направлении. Пассивное сидение перед телевизором, просмотр идущих с утра до вечера фильмов дополняется компьютерными играми и другими подобными занятиями. Все это продолжается и усиливается в школе и институте: сидение за домашним заданием, сидение за обедом, сидение на лекциях, сидение на рабочем месте — сидение, сидение, сидение! Мы живем в сидячий век, так в будущем, может быть, назовут этот период.

Во время этих малоподвижных фаз наши межпозвоночные диски испытывают одностороннюю нагрузку и вследствие этого не получают должного питания. Им не хватает двигательной активности, т. е. наклонов, потягиваний, выгибаний, распрямлений. Перемена положения ведет к освобождению и впитыванию жидкости, обеспечивая, таким образом, постоянный жидкостный обмен, и тем самым питание межпозвоночных дисков. По причине отсутствия двигательного раздражения наша мускулатура оказывается мало трениро-

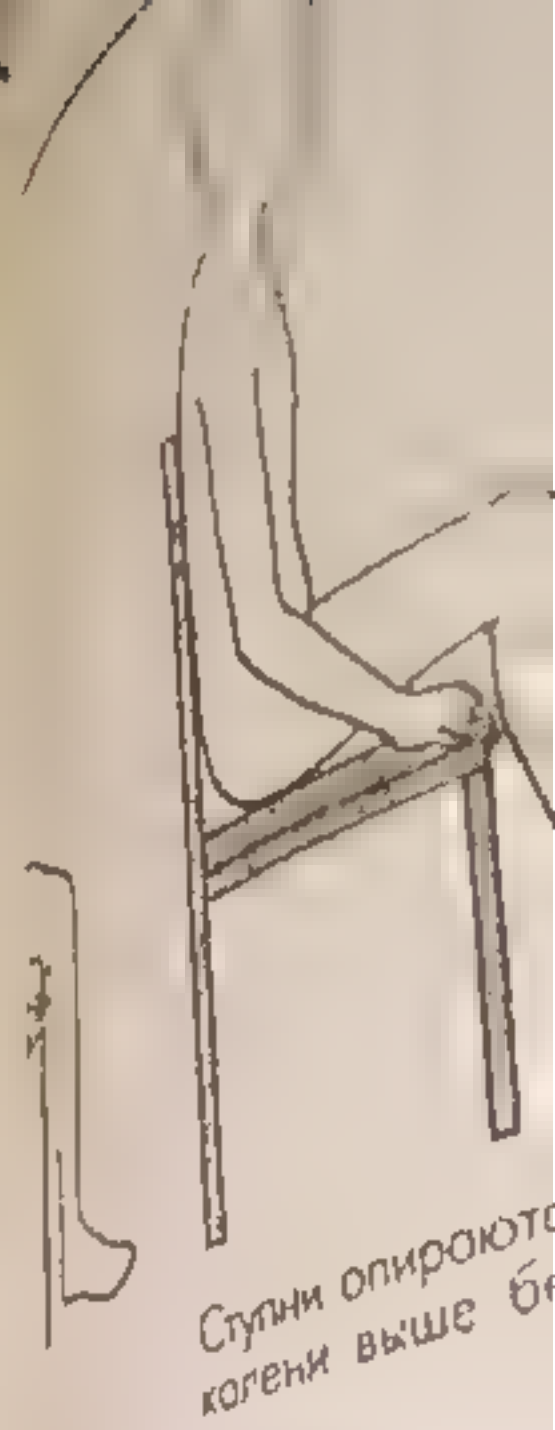


ванной и ее способность выдерживать постоянные нагрузки, по сравнению с прежним, физически более сильным рабочим поколением, день за днем уменьшается.

Посмотрите теперь на себя, не изменяя того положения, в котором вы находитесь в данный момент. Возможно, что вы, удобно устроившись и расслабившись, в ленивой позе сидите на стуле или в кресле. Давайте выпрямимся, расправим спину, втянем живот, отведем плечи назад и поднимем голову. Это сознательное напряжение, при котором за счет мышечных усилий происходит растягивание позвоночника, называется прямой позицией в противоположность сонной и пассивной, но существенно более удобной позиции. При этом нагрузка распределяется все же не на мышцы, а на тело позвоночника, связки и хрящи, т. е. на пассивные структуры. Мы нагружаем позвоночный столб гораздо сильнее, чем в активных фазах. Активную прямую позицию мы можем сохранять только в течение относительно короткого времени, после чего мы медленно, почти бессознательно, через несколько минут вновь оказываемся в пассивной позе.

### Не сидите спокойно, будьте непоседой

Наверняка вы не раз слышали в детстве следующие слова: «Сиди спокойно, не крутись!» Те действия, которые ребенок совершает бессознательно из внутреннего побуждения, есть именно то, в чем нуждается наше тело: не монотонное положение при сидении, но постоянная смена позиции. Почему? Независимо от того, какое положение человек принимает во время сидения, это приводит к более или менее сильной нагрузке на позвонки и межпозвоночные диски. В данном случае нагрузка означает давление. Как позвонки, так и межпозвоночные диски испытывают при сидении нагрузку, которую не следует недооценивать. В зависимости от позиции сидящего человека нагрузка ложится на тот или другой позвонок, на тот или другой отдел межпозвоночных дисков. Однако их общей особенностью является то, что они не предназначены выдерживать



При частой смене  
нагрузки и

зную постоян  
при отсутствии  
питательного  
позвоночных д  
позиции нагру  
области.

или вы часто  
им образом  
ночника. Ме  
задают нагрузк  
за и слева. Э  
фаз в отдела  
чных суставов  
я межпозвон  
шей работы  
при смене п  
сидение дела  
во время сид  
немного наза  
ва, широко  
жите ногу на

Приходилось  
в однообр  
заседани  
мучительно





рис. 1. При частой смене сидящим человеком позиции происходит чередование нагрузки и разгрузки отделов межпозвоночных дисков

длительную постоянную нагрузку. Постоянное давление при отсутствии разгрузочных фаз вызывает нарушения питательного процесса в области позвонков и межпозвоночных дисков, в то время как при изменении позиции нагрузка переносится на ранее расслабленные области.

Если вы часто меняете позицию во время сидения, то таким образом подвергаете нагрузке разные отделы позвоночника. Межпозвоночные диски в это время испытывают нагрузку с разных сторон, спереди и сзади, справа и слева. Эта смена нагрузочных и разгрузочных фаз в отделах межпозвоночных дисков или в позвоночных суставах очень важна для правильного питания межпозвоночных дисков и является условием их хорошей работы. Межпозвоночные диски разгружаются при смене позиции во время сидения. Однообразное сидение делает их слабыми и ломкими.

Во время сидения наклонитесь немного вперед, а затем немного назад; подвиньтесь чуть влево, а затем чуть вправо; широко расставьте ноги, а немного погодя положите ногу на ногу. Ведите себя как непоседа (рис. 1).

### Свобода для ног

Приходилось ли вам когда-нибудь долгое время сидеть в однообразном положении, например в кресле во время заседания или во время просмотра кинофильма? Вы мучительно осознавали, что не можете свободно



вытянуть ноги или переменить их положение, а тем временем боли в спине постепенно усиливались. Возможность свободно «разместить» ноги необходима для того, чтобы обеспечить смену нагрузок на позвоночник. Мы повсюду читаем, что позиция, при которой одна нога находится на другой, неправильна; одни рекомендуют посадку с широко расставленными нижними конечностями, другие, напротив, советуют вытягивать ноги. В этом случае каждый прав по своему, в зависимости от того, как взглянуть на этот вопрос. Принудительное неподвижное положение ног мешает смене нагрузок. Важно, чтобы ноги постоянно меняли положение.

В сидячем положении межпозвоночные диски испытывают более существенную нагрузку, чем при ходьбе. И все же правильная посадка может принести огромную пользу. Если при ходьбе прогибаются нижние отделы позвоночника и нагрузка ложится в основном на задние структуры межпозвоночных дисков, в сидячем положении этот прогиб существенным образом уравнивается. Чем выше находятся колени, тем меньше прогибается позвоночник. За счет этого увеличиваются так называемые межпозвоночные пространства, откуда исходят нервы спинного мозга, которые начинают дышать свободнее. При долгом сидении обращайтесь внимание на то, чтобы колени были расположены выше таза. Тогда прогиб, который так часто бывает причиной болей, при этом автоматически устраняется. Пользуйтесь небольшой скамеечкой для того, чтобы ставить на нее ступни. Попробуйте как-нибудь на своем рабочем месте подставить себе под ноги скамейку, высота которой не превышает размеры коробки для обуви. Для этого подойдут любые предметы, высота которых колеблется между 10 и 15 см, и которые являются достаточно твердыми для того, чтобы выдержать давление ваших ног.

### Сидите на руках

Сидеть на руках, что это значит? Собственно говоря, речь идет о том, чтобы использовать руки во вре-



для сидения для полноценной разгрузки спины. Как это выглядит?

Более половины всех предметов, предназначенных для сидения, имеют подлокотники. Эти ручки или подлокотники в основном используются для того, чтобы класть на них руки, которые пребывают в это время в расслабленном состоянии. Но они могут выполнять и принципиально иную функцию, а именно: обеспечивать питание межпозвоночных дисков и разгрузку вашей спины. Мы можем в буквальном смысле «подвесить» поясничный отдел нашего позвоночника и тем самым снять с него нагрузку. Твердо обопритесь обеими руками на левый и правый подлокотники. Если возможно, крепко обхватите оба подлокотника.

Постепенно выпрямляйте руки в локтях. Оказывайте давление на свои плечи, заставляя их подниматься вверх, и попытайтесь, сделав энергичный толчок, приподнять заднюю часть своего тела над стулом. Зафиксируйте в таком положении на несколько секунд, а затем медленно вернитесь в исходную позицию. Избегайте, мгновенно расслабившись, плюхаться на сиденье. Резкое сжатие еще в большей мере нагрузит межпозвоночные диски и сделает бесполезной предыдущую разгрузку. Повторите это упражнение 4–5 раз. Если вам предстоит провести в сидячем положении долгое время, то, по возможности, через каждые 15–20 минут устраивайте себе такие паузы.

Во время выпрямления на руках» нии, во время «сидения на руках» происходит следующее: давление в межпозвоночных дисках уменьшается до такой степени, что межпозвоночные диски вбирают в себя жидкость. В результате регулярного повторения возникает механизм, наса, который способствует осуществлению жидкостного обмена в меж-



Рис. 2. Разгрузка позвоночного столба в результате поднятия туловища на руках во время сидения



позвоночных дисках и поступлению в них питательного материала (рис.2).

### Избегайте бесполезного долгого стояния

Все чаще нам приходится долго стоять, будь это в очереди перед кассой в супермаркете, во время ожидания приема в каком либо учреждении или поезда на вокзале. Рассмотрим степень нагрузки на межпозвоночные диски в зависимости от положения тела. В прямом лежащем положении с вытянутыми ногами нагрузка на нижние межпозвоночные диски составляет приблизительно 50 кгс на квадратный дециметр. Это очень много. 50 кгс соответствуют давлению, создаваемому мешком с цементом. При ступенчатом положении тела, то есть когда колени и бедра находятся под прямым углом, эта нагрузка сокращается до 25 кгс на квадратный дециметр, т. е. в два раза.

Когда мы стоим, нагрузка резко увеличивается. Давление на межпозвоночные диски увеличивается до 100 кгс на квадратный дециметр. Это нагрузка, которую мы никогда раньше не осознавали. Теперь можно легко понять, что однообразное стояние ведет к длительной нагрузке на межпозвоночные диски, равной 100 кгс на квадратный дециметр. На один квадратный дециметр в области нижних межпозвоночных дисков давит груз, соответствующий двум полным мешкам с цементом. Понятно, что при этом жидкость вытесняется из межпозвоночных дисков и полноценный жидкостный обмен в тканях межпозвоночных дисков становится невозможным. Любое устранение этого давления на межпозвоночные диски можно сравнить с глотком воды в пустыне. Отказались бы вы от воды в пустыне? Думаю, что нет. Тем не менее вы отказываете в этом глотке воды своему позвоночнику, испытывающему жажду.

Когда в следующий раз вы будете вынуждены долго стоять, вспомните об этом примере. На короткое время прислонитесь к стене, сделайте несколько ша-



гов, поменяйте положение тела; сидите, ходите, стойте, подчиняясь определенному ритму. Тем самым вы устраните давление на межпозвоночные диски и обеспечите их необходимым питательным материалом.

### Не вставайте с кровати рывком

Народная мудрость гласит, что утром «сон еще остается в костях». На некоторое время он задерживается и в спине. С утра ваша мускулатура еще не готова к перенесению нагрузок, кровообращение запрограммировано на ночное спокойствие и ограничено. Межпозвоночные диски также в основном еще не вышли из ночной фазы спокойствия. Не будите свою спину молниеносным рывком. Вставайте мягко, медленно и внимательно.

Резкий подъем ведет к взрывному повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника. Если вы к тому же при этом перекручиваете верхнюю часть тела относительно нижней, как это часто случается, ваш позвоночник испытывает такие ощущения, как будто в него ввинчивают штопор.

Не подвергайте свой позвоночник этой утренней пытке, иначе он перестанет с вами дружить. Медленно и нежно потянитесь, вытянитесь, сделайте растяжку и, не спеша и осознанно, боком встаньте с постели. Пожелайте своему позвоночнику утренней фазы взлета и разогрева.

### Начинайте свой день активно

Многие люди, еще не успев проснуться, испытывают боли в спине. Это не удивительно — пребывая долгое время в неправильном положении, человек перегружает спину. От этого она не защищена даже во сне. Поэтому важно проявить активность уже при подъеме. Пробуждение не должно становиться церемонией и походкой на утренние церемониалы при дворе Людовика XIV, однако определенный ритуал ранним утром обеспечивает позвоночнику оптимальный дневной



старт. Как должен выглядеть этот ритуал, показывают приведенные ниже упражнения.

- **Потянитесь.** Понаблюдайте как-нибудь, как разминаются после пробуждения кошки или собаки, чтобы стать гибкими и ловкими.

- **По очереди подтягивайте колени к груди.** На мгновение задержите одно колено у груди, а затем поменяйте позицию.

- **Подтяните оба колена к груди.** На три-четыре секунды задержите их у груди, согните спину и затем вновь вытяните ноги. Прислушайтесь к своей спине. Очень важно при выполнении всех упражнений проявлять внимание к тому, что происходит с вашим телом.

- **Согните ноги в коленях.** Поставьте пятки ближе к ягодицам. Сначала опустите оба колена влево, а затем вправо. Все движения делайте медленно, наблюдая при этом, как постепенно активизируется нижняя часть спины. Делайте это упражнение до тех пор, пока оно вам не надоест.

- **В заключение усильте свое кровообращение.** Поднимите ноги вверх и «покрутите педали велосипеда». Потом попробуйте «поехать назад».

В этой программе упражнений решающим фактором — как, впрочем, и во всех других — является регулярность ее выполнения. Вы должны привыкнуть к ней, как к утренней чистке зубов. Если вы будете выполнять ее раз в две недели, она не принесет пользы. При регулярном, по возможности ежедневном, выполнении упражнений вам удастся уже через три-пять минут придать своей спине эластичность.

### **Не наклоняйтесь, а приседайте на корточки**

Этот совет вообще является одним из самых важных и фундаментальных. Он до смешного прост, однако человеку не так-то просто ему следовать. Если вам удастся последовательно воплотить в повседневной жизни хотя бы только этот совет, ваша спина сможет каждый день отмечать свой день рождения.

Почему наклоны так вредны? Наклоняясь, мы сталки



сидимся с целым рядом вредных факторов, которые воздействуют на нашу спину. Во-первых, при наклонах центр тяжести смещается вперед. Как уже говорилось, при удалении центра тяжести от центральной точки корпуса, нагрузка стремительно возрастает. По законам механики общая нагрузка равна рычагу, помноженному на груз. Это значит, что если вы сидите на корточках, центр тяжести находится приблизительно в 20 см от позвоночника. При наклоне вперед центр тяжести перемещается на 40 см и нагрузка удваивается. Если корпус длинный, центр тяжести переносится на 60 см вперед, а нагрузка возрастает в три раза. Вес, поднять который ничего не стоит, теперь нужно поднимать, затрачивая в три раза больше усилий. Тройное напряжение сил соответствует тройной нагрузке на межпозвоночные диски. «Полное безумие», скажете вы и будете правы. Однако, несмотря на осознание этого факта, мы делаем это десять, двадцать, сто раз в течение дня.

Другой вредоносный фактор еще больше усугубляет все дело. Если мы садимся на корточки, позвоночник остается прямым. Если же мы наклоняемся вперед, позвоночник становится похожим на дугу. При наклоне нагрузка распределяется не на весь разрез межпозвоночных дисков, а ложится только на область переднего края. Многократно возрастающее напряжение мышц, которое ведет к повышенной нагрузке, должно теперь концентрироваться на небольшой поверхности. Мягкое пульпозное ядро смещается назад и стремится прорвать заднюю связку. Последняя, в свою очередь, вторгается в область спинного мозга. Сто раз и больше мы играем судьбой нашей спины, забывая о том, что она является нашим важнейшим достоянием, которое обеспечивает нам жизнь, свободную от боли.

Так что садитесь на корточки! Сосчитайте сегодня: как часто вы наклонялись вперед вместо того, чтобы как часто вы наклонялись вперед вместо того, чтобы садиться на корточки. Сыграйте со своим супругом/супругой в игру, когда оба игрока одергивают друг друга, если видят, что участник игры наклонился. Устройте соревнование: кто чаще всего оказывался застигнутым во время наклона?





## В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

### Аллопуринол может защитить от рака кишечника

Совместное американо-израильское исследование, охватившее 1781 пациента со средним возрастом около 70 лет, позволяет осторожно утверждать, что прием широко известного лекарства аллопуринол, которое создавалось для лечения подагры, позволяет на 66 % снизить вероятность возникновения рака кишечника. Правда, для защитного эффекта необходимо принимать медикамент как минимум на протяжении пяти лет. Даже если никто не возьмется за такую профилактику, эта информация может быть хорошим утешением для тех, кто вынужден принимать это лекарство.

### Сверхчувственная аура

Если вы видите ауру, это еще не означает, что вы — экстрасенс, утверждают сотрудники кафедры нейропсихологии Лондонского коллежского университета. Оказывается, наблюдение едва заметного цветного обрамления силуэта человека является для некоторых своеобразным выражением эмоций. Такая эмоциональная реакция называется цветной синестезией.

«Популярное представление о том, что видение ауры — признак наличия сверхчувственного восприятия, способности определять энергетику человека, выявлять его заболевания — не совсем правда. Наше исследование позволяет нам утверждать, что причина таких видений



— другая. Эти цветовые феномены — не отражение энергии наблюдаемого человека. Они — плод фантазии, если можно так выразиться, наблюдателя. А точнее — результат своеобразного взаимодействия клеток нервных зрительных центров и нейронов, отвечающих за эмоции. Это происходит, если между такими центрами существуют проводники, передающие импульсы не совсем туда, куда нужно», — говорит доктор Джэйми Ворд. Людей, видящих ауру, — один на 2000. В ходе сложного психологического обследования такие «паранормалы» сами убеждаются — как меняется окраска ауры, переключаются цвета в зависимости от того, что сообщается испытуемому «экстрасенсу». Очень часто способность таким образом переживать свои эмоции передается по наследству. Это не является признаком какого-либо заболевания мозга, а лишь его оригинальной особенностью, дающей способность по-другому видеть и переживать.

### Ученые нашли «стрелочников»

Исследователи биологического института имени Джонаса Сэлка (Калифорния, США) обнаружили белок Islet-2, управляющий ростом нервной ткани. Используя этот механизм, биоинженеры могут манипулировать растущим нервом, управляя темпом и направлением его прорастания.

Открытие сделано в ходе исследования бинокулярного зрения. Благодаря ему люди видят объемное изображение (впрочем, очень многие не обладают стереоскопическим зрением, для них картина мира — «плоская»). Стереозрение возникает из-за того, что нервный пучок, идущий из каждого глаза, расщепляется на две части, при этом один тракт идет в то же полушарие, где находится глаз, а другой — отправляется на противоположную сторону мозга. Таким образом, изображение из каждого глаза обрабатывается несколькими зрительными центрами, и формируется объемная «картинка». Выясняя причину, заставляющую часть нервов



менять маршрут, ученые сделали открытие, которое приведет к огромному прорыву в реабилитации больных с травмами нервной ткани. Именно из-за отсутствия возможности ориентировать вновь растущее волокно, врачи ранее были лишены надежды на восстановление сложных структур, состоящих из множества сложнопересекающихся магистралей нервов.

Это не означает, что уже сейчас можно восстановить такой невероятно сложный ансамбль из нервных волокон, каким является спинной мозг. Но понимание принципа и знание механизма делает это возможным в очень близком будущем.

### Дробленные пилюли экономят деньги

Нехитрая арифметика позволила департаменту по делам ветеранов США сэкономить в 2003 году 46 миллионов долларов всего лишь на одном лекарстве. Симвастатин, которым обеспечиваются американские ветераны старшего возраста, позволяет сильно снизить уровень «плохого» холестерина в крови и, таким образом, уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и существенно продлить жизнь. В 2003 году было принято решение о закупке лекарственной формы этого препарата, содержащей в два раза больше действующего вещества. А ветеранам было рекомендовано делить таблетку пополам. Что и привело к огромной экономии, поскольку стоимость упаковки лекарства, где таблетки содержат двукратную дозу, не намного выше.

К сожалению, трюк работает далеко не со всеми препаратами, в частности, с таблетками, где лекарство должно выделяться на протяжении длительного времени, или когда нельзя нарушать целостность оболочки. Разумеется, каждый раз, когда возникает желание сэкономить на таблетках, необходимо заручиться одобрением врача.

### Водитель... мочевого пузыря

Именно так можно назвать, по аналогии с водителем сердечного ритма, устройство, позволяющее конт



...которое  
...из-за отсут-  
...растущее во-  
...на восста-  
...множества  
...вов.

...восстано-  
...из нервных  
...понимание  
...возможным в

## еньги

...таменту по  
...ду 46 мил-  
...стве. Сим-  
...ские вете-  
...изить уро-  
...образом,  
...их заболе-  
...году было  
...мы этого  
...ствующе-  
...о делить  
...кономии,  
...таблетки

...всеми  
...карство  
...време-  
...почки.  
...ис сэ-  
...одоб-

...ите-

...релировать мускулатуру мочевого пузыря. С пробле-  
...мами его контроля сталкиваются огромное количество  
...людей старшего возраста. Это сильно отражается на  
...качестве жизни человека, на его адаптации в обще-  
...стве, связях, настроении. Большинство таких пациен-  
...тов страдают от депрессии, считая свою жизнь разру-  
...шенной.

Устройство разработано и успешно внедрено в ме-  
...динскую практику урологами Бостонского (Масса-  
...чусетс, США) медицинского центра. Стимуляция сак-  
...рального нерва слабыми и абсолютно безболезненны-  
...ми импульсами тока позволяет особым образом трени-  
...ровать сфинктеры мочевого пузыря и улучшить конт-  
...роль над ними. Всего лишь три месяца регулярных про-  
...цедур позволили пациентам медицинского центра за-  
...мечательным образом улучшить качество жизни, избе-  
...виться от депрессии. Многие из них полностью изба-  
...вились от упускания мочи.

## Контроль над развитием рассеянного склероза

Европейское исследование, завершённое в Лондон-  
...ском неврологическом институте, показывает, что еже-  
...недельные подкожные инъекции 22 миллиграммов бета-  
...интерферона-1а позволяют как минимум два года ус-  
...пешно сдерживать прогрессирование этого смертельно  
...опасного неврологического заболевания. Выяснилось,  
...что повреждение мозга у пациентов, получавших та-  
...кую терапию, было на 42% меньше, нежели у боль-  
...ных, принимавших «плацебо» (имитацию лечения). Тем  
...не менее, у 31% больных заболевание все-таки разви-  
...лось до клинически значимого уровня.

## Новое лекарство от желчных камней

Врачи из медицинского института имени Говарда  
...Хьюза (Чуи Чейз, штат Мэриленд, США) создали ле-  
...карство с кодовым названием GW4064, которое пре-



дотворяет возникновение камней в желчном пузыре. Оно ликвидирует патологический процесс, контролируя ненормальное преобразование желчных кислот, выделяемых печенью. «Результат был поразителен. Наши животные питались пищей, неизбежно приводящей к быстрому развитию желчекаменной болезни. Пока они принимали наш препарат, мы не обнаружили и следа заболевания», — говорит руководитель лаборатории Дэвид Мэнгельсдорф.

### Инфаркт может быть обратим

Стволовые клетки исключительно легко подчиняются «требованиям» ткани, в которую они попадают. Будучи внедренными в сердечную мышцу, поврежденную в результате приступа, стволовые клетки начинают быстро «латать» дефект. Ученые из медицинского института им. Джона Хопкинса (США) использовали материал костного мозга свиней и делали инъекции извлеченных клеток в мышечную стенку сердца свиньи, пострадавшую в результате спровоцированного инфаркта или искусственной травмы. Невероятно, но во всех семи случаях *полная* реабилитация сердечной мышцы произошла в течение двух месяцев после укола!

«Все, чего добилась до сих пор современная медицина, — это профилактика сердечного приступа, в крайнем случае — это ряд мер, срочно предпринимаемых для уменьшения зоны повреждения. Но если катастрофа уже произошла, ничто не могло обратить вспять нанесенный ущерб. Формировался рубец и сердечные функции были навсегда сильно скомпрометированы, — говорит профессор Джошуа Хэа, руководитель эксперимента. — После перенесенного инфаркта из-за пожизненного нарушения ритма и сократительной функции смерть всегда очень близка. Ожидаемый результат нашего исследования — это возможность восстановления полноценной мышечной стенки».



## Блокада распространения метастаз

Новый тип лекарства, предотвращающего распространение метастазов опухоли, разработан исследовательским институтом Скриппса (штат Калифорния, США). Для того, чтобы осесть на новом месте, «сбежавшей» онкологической клетке нужно обеспечить себя транспортом и суметь «выйти на нужной остановке». То есть, в подходящем для нее месте покинуть кровеносное русло — пробраться сквозь стенку сосуда в ткань и начать развитие новой опухоли. Для этого она цепляется к поверхности сосуда, заставляет клетки, выстилающие сосуд изнутри, открыть ей путь и пробирается вглубь.

Новый препарат делает кровеносные сосуды непронходимыми для раковой клетки. Онкологической клетке будет сложнее найти подходящую поверхность для атаки. Это означает, что ей придется гораздо дольше циркулировать в кровеносном русле, а это резко повышает ее шансы встретиться «береговую охрану» в лице иммунных клеток и быть уничтоженной. Кроме того, учитывая чудовищную скорость обмена веществ раковой клетки, ее колоссальный аппетит, и то, что она может поглощать питательные вещества, только вырвавшись вокруг себя собственную кровеносную сеть, она очень быстро умрет от голода, циркулируя по сосудам в тщетных попытках где-нибудь закрепиться.

**Павел ХОРОШЕВ**  
(по материалам зарубежных информационных агентств).

**«ПР»:** В подборке «В лабораториях мира» представлены передовые, только что изобретенные лекарственные препараты, методы и средства лечения и диагностики. Их массовая реализация требует завершения испытаний и одобрения контролирующими структурами. Редакция не обладает информацией о сроках внедрения и доступности описанных методов и лекарств на территории Российской Федерации.



## КОРОЛЕВСКАЯ БОЛЕЗНЬ ЦЕСАРЕВИЧА АЛЕКСЕЯ

*В июле 1998 года в Петропавловской церкви были торжественно перезахоронены останки Николая II, его жены, трех дочерей и четверых приближенных. Однако до сих пор не найдены останки великой княжны Марии и наследника престола цесаревича Алексея. Поисковые экспедиции продолжают исследовать окрестности Екатеринбурга, и, может быть, скоро в Петропавловской крепости вновь зазвонят погребальные колокола, и свой последний покой найдут двое несчастных детей, убитых лишь за то, что они носили фамилию Романовых.*

Рождение сына у царской четы всегда было делом далеко не частным. Одним своим появлением на свет он начинал играть важную роль в большой политике, разрывая паутину интриг, надежд и притязаний, связанных с престолонаследием.

Каждую беременность супруга последнего русского государя Николая II Александра Федоровна ждала рождения сына, чтобы выполнить свой долг императрицы. И каждый раз рождение дочери ставило под сомнение династическую стабильность царствующей фамилии. Маленький царевич Алексей родился 30 июля 1904 года в Петергофе. Это был красивый и, казалось, здоровый ребенок. Но словно роковая печать несчастья отметила Алексея с первых дней жизни: с генами англий-



ского королевского дома мальчик унаследовал неизлечимую по тем временам болезнь — гемофилию, нарушение свертываемости крови. Этим недугом страдал сын королевы Виктории Леопольд, несколько ее внуков и правнуков. Болезнь унесла из жизни двух племянников и брата Александры Федоровны.

Гемофилия была известна еще в глубокой древности. В Древнем Египте женщине не разрешалось рожать второй раз, если ее первый сын умирал от кровотечения, вызванного незначительной ранкой. Талмуд запрещал обрезания в семье, если два предыдущих мальчика погибали при этом от кровотечения.

Болеют гемофилией только мужчины, а женщины лишь переносят патологический ген в следующие поколения. По-видимому, генная мутация произошла у королевы Виктории, и болезнь, переданная ее дочерьми через поколение, сделала несчастной не одну королевскую семью Европы.

По мнению английских генетиков, появление болезни у английской королевы Виктории, произошло "из-за внебрачной связи ее матери с партнером, имевшим дегенеративные гены". В качестве доказательства этой версии приводятся документальные свидетельства современников и внешнее сходство Виктории с ее возможным отцом.

Медики различают три вида гемофилии — А, В и С, отличающиеся друг от друга нарушением разных факторов свертывания крови. Чаще встречается первая форма заболевания и, скорее всего, цесаревич Алексей страдал именно гемофилией А. Наиболее характерными симптомами гемофилии наряду с кровотечениями бывают кровоизлияния в крупные суставы, сопровождающиеся сильнейшими болями, лихорадкой, потерей способности двигаться, писать.

Попав внутрь сустава, кровь разрушает ткани кости и хрящей. Суставы становятся негнущимися, согнутыми. Для лечения Алексея использовали тяжелые металлические ортопедические приспособления, он регулярно принимал горячие грязевые ванны. Стоит ли го-



ворить, что каждая такая процедура влекла за собой недели, а то и месяцы постельного режима.

Когда родители обнаружили у сына первые симптомы болезни — долго кровоточил и не заживал пупок новорожденного, они не сразу поняли, что в дом вошла беда. Для Николая и Александры это стало шоком, от которого они так и не смогли избавиться до последних мгновений жизни.

Первое время болезнь старались скрыть, разговоры о здоровье наследника даже среди близких велись вполголоса, но скоро тайна просочилась за стены царского дворца. Существует несколько причин для такого, казалось бы, необъяснимого молчания. Во-первых, родители считали, что болезнь сына — это семейное горе, о котором не должны судачить посторонние. Кроме того, отсутствие информации служило государственным интересам. Признание того, что долгожданный наследник престола страдает заболеванием, исход которого непредсказуем, могло привести к серьезным политическим проблемам. Для матери сознание того, что она стала причиной страданий сына, было постоянной психической травмой. Каждый день борьбы за жизнь Алексея забирал ее душевные силы. Она преждевременно постарела и стала выглядеть намного старше мужа.

Увы, попытка скрыть истинное положение дел обернулось грязными домыслами, до которых всегда падка толпа обывателей. Говорили, что Алексей — умственно отсталый, эпилептик, жертва взрыва анархической бомбы. Отголоски этих сплетен дошли до наших времен: так, в художественном фильме «Агония» Алексей изображен избалованным тупым ребенком. Архивные документы, воспоминания современников свидетельствуют, что на самом деле Алексей был способным мальчиком, с живым, очень острым и внимательным взглядом на жизнь.

Воспитатель наследника престола швейцарец Пьер Жильяр вспоминал: «Алексей Николаевич был умный, сметливый и живой ребенок, в высшей степени сердеч-



ный и полный восторженности и пламенных порывов. Очень простой от природы, чуждый всякого высокомерия и тщеславия, он никогда не кичился тем, что был наследником... Он глубоко преклонялся пред отцом, боготворил его и старался подражать ему во всем. Богато одаренный от природы мальчик прекрасно развивался, но недуг задерживал его развитие. После каждого припадка приходилось неделями, а иногда месяцами беречь его; когда же кровотечение бывало особенно сильным, последствием его являлась общая анемия, запрещающая больному — и часто надолго — всякий напряженный труд. Можно было пользоваться только передышками, которые давала болезнь...”

По мнению флигель-адъютанта А. Мордвинова, близкого к семье Николая II, Алексей обещал быть выдающимся русским монархом...

Недуг сына predetermined образ жизни царской семьи, ее замкнутость, тревожную религиозность, постоянное ожидание беды. Алексея лечили лучшие русские врачи, но лекарства от болезни не существовало. Отчаявшись найти спасение в медицине, родители надеялись на чудо. Таким чудом стал старец Григорий Распутин.

“17-го июля. Среда.

В 8 1/4 Алексея принес Деревенько к нам в спальню и он провел почти весь день с Аликс в кровати; боль у него продолжалась до вечера с небольшими перерывами.

В 7 час. приехал Григорий, побыл недолго с Аликс и Алексеем, поговорил со мной, дочерьми и затем уехал. Скоро после его отъезда боль в руке у Алексея стала проходить, он сам успокоился и начал засыпать”.

Осенью 1912 года царская семья находилась в охотничьем имении Спала. Охота, долгие прогулки по заповедному лесу — время летело весело и незаметно. Но однажды Алексей, выпрыгнув из лодки, почувствовал резкую боль в паху. Врачи диагностировали быстро увеличивающуюся гематому. Боль была так невыносима, что ребенок, устав от крика, мог только тихо



стонать, повторяя в бреду: "Боже, смилуйся надо мной". Иногда он звал мать: "Мама, помоги мне!"

Приходя в сознание, Алексей с детской наивностью спрашивал у матери: "Когда я умру, это будет не больно, правда, мама?" Николай не в силах сдерживаться, выходил из комнаты, Александра оставалась возле постели сына одна. За несколько дней она стала седой.

Николай несколько дней спустя рассказывал своей матери о случившемся: "...Дни от 6-го до 10-го октября были самыми тяжелыми. Несчастный маленький страдал ужасно, боли схватывали его спазмами и повторялись почти каждые четверть часа. От высокой температуры он бредил и днем и ночью, садился в постели, а от движения тотчас же начиналась боль. Спать он почти не мог, плакать тоже, только стонал и говорил "Господь, помилуй"... "10 октября мы решили причастить его святых Тайн, и его состояние стало сразу улучшаться. Температура упала, боль почти исчезла; он впервые погрузился в глубокий сон".

Подробно описывая историю болезни сына, Николай опускает только один момент. Именно в ту ночь, когда над умирающим ребенком совершали причастие, императрице пришла телеграмма от Распутина: "Бог увидел ваши слезы и услышал ваши молитвы. Не убивайтесь. Маленький не умрет. Не разрешайте докторам надоедать ему слишком".

Спустя несколько часов врачи констатировали улучшение состояния мальчика. Наверное, это можно назвать чудом. Иначе трудно объяснить то, что произошло в один из самых страшных моментов борьбы ребенка с болезнью. А может быть, судьба уже готовила более ужасный финал, единый для матери и сына?

Но как бы то ни было, смерть на этот раз отступила — кровотечение прекратилось. Многие очевидцы оставили описание этого случая, но никто не попытался понять чувства матери, заново обретшей ребенка. И единственный человек, который смог помочь ей, был Григорий Распутин.

На Руси испокон веков старцы и юродивые слав-



лись даром исцеления. Секреты этого искусства лежат в ныне утраченных рецептах народной медицины, идущих из язычества заговорах, рукодельных приемах деревенских костоправов. Но в основе лечения лежало непеременимое условие — полное подчинение больного целителю, растворение его "Я" в силе духа старца.

Александра Федоровна, как наркоман, зависимый от наркотика, уже не могла существовать без увещаний Распутина. Ее психика, с детства склонная к мистицизму, была покорена гипнотизмом Распутина. "Наш Друг", "Божий человек" — так именует Распутина царица в своих письмах. Никакие сплетни о его похождениях не могли изменить ее отношение к старцу. Немка Александра Федоровна искренне уверовала, что мнение Распутина — это мнение русского народа. А глас народа — глас Божий...

Многие специалисты не раз пытались ответить на вопрос, насколько мог Распутин помочь излечению больного цесаревича. Сложно говорить о сфере, не поддающейся четкому научному контролю, где эффект происходит на психоэмоциональном уровне, который всегда индивидуален, но, вероятно, Распутин действительно умел облегчать страдания маленького царевича. Однако излечить гемофилию гипнозом не может никто. Сегодня, благодаря достижениям медицины, такие больные могут дожить до глубокой старости, сохраняя трудоспособность и не отказывая себе в радостях жизни.

Диагноз "гемофилия" не был фатальным и в то время, и если бы не трагические события семнадцатого года, приведшие в конце концов царскую семью в подвал Ипатьевского дома, кто знает, может быть, в России наконец появился бы замечательный монарх?

**Александр ТОЛСТИКОВИЧ.**



## «...И БЕГАЙ ПЬЯНСТВ»

Слова, вынесенные в заголовок, из свода правил хорошего тона «Юности честное зерцало», изданного в России почти триста лет назад – в 1717 году. И если эта фраза не очень кому понятна, то переведем ее со старославянского на современный русский язык – избегай пьянства, получится. А вот как этой пагубы избежать, даже если очень хочется, в нашей стране знает далеко не каждый. Почему и пьянство в городах и весях российских почти повальное. Что влечет за собой малые и большие беды вплоть до трагических. Это, в общем-то, известно всем, даже полным алкоголикам, однако убежать от «зеленого змия» удается единицам. В чем признаются и наркологи, пытающиеся бороться с алкоголизацией населения. А вот мой сорокалетний брат Сашка успешно «убегает» от желания выпить последние десять лет, хотя до этого почти такой же срок пил, как говорится, по-черному. Лечили его от алкогольной зависимости и амбулаторно, и в стационарах, вшивали «эсперали» и «торпеды», он даже годичный срок заключения отбыл за драку по пьянке, но свернуть на трезвый путь жизни никак не мог.

— А хотел, что сейчас скрывать, всей душой, — рассказывает теперь Сашка всем жаждущим стать трезвенниками. — Однако в нашей стране что ни день, то какой-нибудь праздник, куда ни пойдешь — обязательно друга, приятеля или знакомого встретишь, которые тоже не дураки выпить, или у кого-то день рождения, какая-нибудь годовщина, беда или, напротив, радость.



Как в таких случаях не выпить? А если правду сказать, то повод для пьянки любитель поддать всегда найдет. Вот я и поддавал почти каждодневно — иной раз и по поводу без повода.

С женой, ясно, почти полный разлад. И когда из-за моих запоев обвиняли совсем — трехлетней дочке, бывало, молока не на что было купить, — жена подала на развод. И на алименты принудительные, конечно. А с чего их выплачивать, если я, трудоустроившись, и трех дней на работе трезвым не выдерживал? А как напьюсь, так меня тотчас в три шеи и прогонят, не смотря, скажу без скромности, на мои «золотые руки». Я столяр-краснодеревщик высшей квалификации, и квалификацию эту даже мой алкоголизм не угробил. Но на выпивку, даже когда я по полгода сидел без официальной работы, всегда деньги были. Левой-то работы вокруг навалом. К кому-то подрядишься квартиру отремонтировать или балкон застеклить, другому мебель по его эскизам сладншь, а совсем уж припрет — на погрузке-разгрузке калымншь, а то и бутылки по улицам собираешь.

Словом, дошел я, кажется, до края пропасти в своем пьянстве, и жена подала на развод-алименты. Я с горя подался из дома, напиться. Деньги зашиб сразу. Фуру разгрузил в магазине напротив дома. Мне водкой предлагали заплатить, но я деньгами взял. Чтобы не одну водку, а и закусь купить да дочке с женой конфет каких-нибудь. Надеялся, что на этом и помиримся.

Иду в магазин с парадного входа. А у его крылечка бабки цветами торгуют. Весна уже предлетняя, и цветов — море. Но что мне цветы, когда выпить надо! Однако вдруг спотыкаюсь, наткнувшись взглядом на старушку не с розами или гладиолусами, а с простеньким букетиком садовых ромашек. Уставился на эти ромашки и не понимаю, что со мной происходит — не ведут меня ноги в магазин! И тут в голове как бомба взорвалась — вспомнил: точно такой же букетик ромашек я десять лет назад будущей своей жене впервые



подарил, как только с ней познакомился. И день, вспомнилось, примерно такой же был — предлетний. И так мне на душе хорошо и стыдно одновременно сделалось, что купил я не водку, а этот букетик, и с букетиком этим к жене помчался. Сунул, пряча глаза, букетик Ленке моей, а оставшиеся от халтуры деньги на стол до копейки выложил. Она в слезы тут же ударилась. «Помнишь, значит!» — рыдает. Вот с тех пор и не пью, — вздыхает обычно Сашка, исповедавшись.

Нет, мой брат не перестал ощущать тягу к алкоголю. Но бежит от этой тяги сломя голову, едва ее почувствует. Если без денег, то домой — к жене и повзрослевшей дочке. Если с деньгами, то в ближайший магазин, но торгующий не спиртными напитками, а полезными вещами — от детских игрушек до мебели с одеждой. И, в зависимости от суммы в его кармане, Сашка покупает на всю наличность то, чему порадуются в его семье. За десять трезвых последних лет брат обновил всю меблировку в своей квартире, несчетно обнов жене и дочке накупал, а себе — мотоцикл «Урал». Мотоцикл особенно оберегает его от пьянства с бывшими собутыльниками: мол, видите, ребята, — я за рулем. И выпил бы с вами, да не могу. И работа у Сашки вот уже почти две пятилетки постоянная и денежная — в экспериментальном цехе мебельной фабрики. Так вот, следуя наставлению свода правил хорошего тона «Юности честное зерцало», и убегает он от своего алкоголизма. А ведь давно не юноша...

**Николай БЕРЕЗОВСКИЙ.**

**Адрес: 644074 Омск-74, а/я 6895.**



## ТИШИНА

Я – инвалид третьей группы по слуху. Мне 36 лет. Я не могу поделиться каким-нибудь рецептом народной медицины, но надо лечить не только недуги. Надо лечить душевные травмы и раны. Возможно, это нужно именно инвалидам по слуху, потому что слышащие живут в контакте с окружающим миром, а мы – глухие – замкнуты на себе. Я посылаю вам свое стихотворение, может быть, оно кому-нибудь поможет душевно.

Ирина Викторовна БУРМИНА.

Адрес: 117574 Москва, Новоясеневский проспект, д.22, кор. 3, кв. 197.

Вот облака белеют над дорогой.  
Так низко опускаются они,  
Что, кажется, касаются немного  
Иголок длинных молодой сосны.  
А лето дачное стоит себе в разгаре.  
Лишь кое-где я вижу перемены.  
И тянет гнилью овощной в ангаре,  
Травой высокой зарастают стены.  
В саду плоды уж созревают тихо,  
Средь листьев – яблоч красные бока.  
А у колодца светится слегка  
Янтарным ожерельем облепиха.  
И горькая, как плач вдовы, калина,  
Склоняется от ветра перед нами.  
И смотрит черноглазая рябина  
Южанки смуглой черными глазами.  
И флоксы около домов растут –  
Какие нежные, душистые цветы!  
Их дачники любимыми зовут.  
Букет из флоксов повезешь на память в город ты.  
Я никогда ни с кем здесь не дружила.  
И просто так ни с кем не говорила.



Лишь одиночество со мною было,  
И многое в душе моей сгубило.  
И только часто вижу я во сне,  
Что справедлива все ж судьба со мной:  
Она мир звуков возвращает мне,  
И я прощаюсь с вечной тишиной.

## И СТАРЕТЬ ЧУТЬ ПОМЕДЛЕННЕЙ

Жена моего дяди Ольга Федоровна Заднепровская из станицы Андреевской Краснодарского края (ей недавно исполнился 91 год) – страстная читательница вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение». Особенно она любит ваш «Клуб литераторов». Очень хочется, чтобы и мои стихи понравились вашим читателям.

Федор Николаевич БЕЛОВ.

Адрес: 355000 Ставрополь, ул. Ленина, д. 272 а, кв. 95.

Человеку немного дано:  
Жизнь короткая, словно мгновение.  
А в конце умереть суждено.  
Таково повеление времени.  
От него никуда не уйти —  
Хочешь этого или не хочешь.  
Жизнь прожить — не поле пройти.  
Что прошло, никогда не веротишь.  
Не вернуть то, что было вчера,  
Не узнать то, что ждет тебя завтра.  
А секунды, минуты, года  
Все бегут и бегут безвозвратно.  
Чашу жизни мы пьем день за днем,  
Наслаждаясь каплею каждой.  
Вкус ее не сравнить ни с вином,  
Ни с водою, добытою в жажду.  
Ее хмель от удач и обид,  
От любви и от дружбы крепкой...  
И весенний воздух пьянит,



Осень радует ягодкой терпкой.  
Ах, как хочется жить так всегда,  
Век за веком... иль долгие годы.  
Время тихо б текло, как вода.  
И стареть чуть помедленней чтобы.

## ДО ЧЕГО Ж НА СВЕТЕ ХОРОШО!

Я – долголетняя читательница «ЗОЖ», а недавно открыла для себя и «Предупреждение». Теперь «проглатываю» оба издания с огромным интересом. Советами, напечатанными в ваших изданиях, пользуюсь не только я, но и вся моя семья, друзья, соседи. Посылаю вам два своих стихотворения.

Зоя Николаевна ЗНАМЕНСКАЯ.

Адрес: 346500 г. Шахты Ростовской обл., ул. Пролетарская, д. 176, кв. 11.

За окошком тенькает синица,  
Где-то затерялась средь ветвей.  
Слушаю ее, и почему-то  
На душе становится светлей.  
Маленький пушистенный комочек;  
Белый, желтый, темно-серый цвет...  
И откуда столько силы в пенье,  
Чтоб оставить в сердце яркий след?  
Травка пробивается упорно,  
Зеленея в солнечных лучах,  
В небе голубом несется всадник,  
Расплываясь в белых облаках...  
Я вбираю все в себя с улыбкой,  
До чего ж на свете хорошо!  
Люди, постарайтесь улыбаться  
И дарить сердечное тепло!

\* \* \*

Живу как на даче: кругом зелено,  
И ветки акации смотрят в окно.



Пиповник внизу, розовея, цветет,  
И нежность его мне грустить не дает.  
А крона густая деревьев больших  
Так радует глаз, так уютно шумит.  
В ней птицы утрами задорно поют,  
Мой слух услаждают и радость дают.  
А в солица лучах зеленеет трава,  
Она высока и свежа и густа,  
По ней босиком мне охота бежать,  
Упасть и как в детстве в траве полежать!  
Живу как на даче и счастлива тем,  
Что город мой Шахты как мини-Эдем!

## БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ – ЭТО ПРОСТО

Я с детства пишу стихи, кроме своих близких никому  
их не показывала. И вот набралась храбрости и посы-  
лаю одно стихотворение в ваш «Клуб литераторов».

Светлана КОРОЛЕВА.

Адрес: 650055 г. Кемерово, ул. Сарыгина, д. 28. кв. 13.

Быть счастливым — это просто,  
Нужно только захотеть.  
Улыбнуться утром солнцу,  
В небо с птицами взлететь.  
Взглядом ласковым и добрым  
Одарить вокруг людей.  
И, возможно, нам всем вместе  
Станет просто веселей.  
Быть здоровым — тоже можно,  
Нужно только захотеть.  
Кто-то скажет: «Это сложно.  
Невозможно не болеть».  
Но ведь можно постараться.  
Побороть все «не хочу».  
И тогда нам все удастся,  
Потому что «по плечу».



## ФРОНТОВОЙ ЮМОР

В нынешнем году наша страна будет отмечать 60-летие Победы в Великой Отечественной войне (1941-1945 гг.). В течение четырех лет наш народ вел тяжелейшую борьбу с немецким фашизмом. На первых порах были и неудачи, и поражения. Выстоять и переломить ситуацию в свою пользу воины Красной Армии сумели во многом благодаря неистощимому оптимизму. Среди них были заводилы, которые никогда не унывали, умели поддержать в тяжелую минуту шуткой своих товарищей. Хорошо об этом сказал поэт:

Жить без пищи можно сутки,  
Можно больше, но порой  
На войне одной минутки  
Не прожить без прибаутки,  
Шутки самой немудрой.

Предлагаем вашему вниманию юмористические материалы, которые публиковались на страницах фронтовых газет.

### БЕЗ ПОМОЩИ МЕДИЦИНЫ

Я, товарищи, не оратор. Я сам — автоматчик и впервые в жизни вошел на трибуну. Дорога к ней была для меня перекрыта с первого года школьного обучения... Я и прежде старался больше молчать — стеснялся, поскольку коверкал отдельные буквы, а главное — сильно заикался. Так сильно, что из десяти возможных заикался в среднем на семи словах... Ну, а на первом же уроке окончательно потерял охоту к разговорному жанру.



Дело было так. Стал учитель с ребятами знакомиться, дошел до меня и спрашивает:

— Как зовут?

— З-з-золзик, — отвечаю.

— Как, — говорит, — Золзик?... Пятьдесят пять лет живу на свете, а такого имени что-то не слыхал.

Слышу, искажает он мое имя, и кричу:

— Не З-з-золзик, а З-з-золзик. Геолгий. Понятно?

— А, — говорит, — Георгий. Жорж, стало быть. Теперь понял, хотя и с трудом.

И давай выражать мне соболезнование.

— Да, — говорит, — слабо у тебя, Егор, насчет устной речи. Безнадёжно слабо. Не бывать тебе, дружок, оратором, пламенным трибуном, никогда не сможешь ты, юноша, живым глаголом зажигать сердца людей. И это очень жаль! Потому что я, — говорит, — орфоэпическую главную ударную силу словесной науки считаю. Поэтому из моих учеников получаются чаще всего адвокаты, прокуроры, актеры и прочие мастера художественного слова. Некоторые из них во всесоюзном масштабе выступают. А тебе, Егорка, даже на районном пионерском слете приветствия не сказать...

От этой надгробной речи совсем потерял я способность действовать языком. Стою молча и чувства свои замаскировал. Учитель, наверное, пожалел меня и принялся утешать:

— Впрочем, не тужи, Егор! Налгай в таком случае на чистописание. Может, выйдет из тебя эдакий неизвестный литератор или, на худой конец, исходяще-входящий регистратор.

Но, докладывая, педагог мой в своих предсказаниях промахнулся. Я давно отработал произношение — еще в четвертом классе стал правильно выговаривать все буквы. Правда, от заикания действительно долго не мог избавиться. И поэтому, к слову сказать, хотя воевал не хуже других моих одноклассников, старался и тут все делать молча.

Однако в результате одной небольшой операции я и от заикания излечился. Интересный факт с медицинс-



кой точки зрения. И вспомнил я о нем по случаю годовщины.

Было это под Штеттином. Получили мы боевую задачу — форсировать Одер. А надо вам между прочим сказать, что преграда эта не простая, не какой-нибудь обычный водный рубеж. А такая странная иностранная система: сперва река, за ней — болото подходящей ширины, затем — снова река. Так что в общем получается тройная, трудно преодолимая преграда. Вот почему немцы и надеялись за ней отсидеться. А командование ихнее для усиления бодрости своих вояк даже такое волшебное заклинание сочинило. Дескать, Одер — рубеж немецкой судьбы.

Пришлось все ж таки фашистам и с этих позиций драпать, невзирая на все средства усиления. И вскоре, стало быть, эта трехлинейная речка заграничного образца осталась у нас позади.

Дальше. Выполняем последующую задачу — развиваем стремительное наступление. Тут приказал мне командир остаться на развилке дорог, вроде как бы регулировщиком — направлять, значит, по пути продвижения транспорт нашей части. Стою, дожидаясь. Для маскировки прислонился к разбитому домику, который в одиночестве при дороге торчал, и наблюдаю.

Противник ведет сильный огонь, наши тоже не шутят. Но потом минут на пять стрельба стихла... И вдруг из разбитого домика, что у меня в тылу, выскакивают с обоих флангов немцы — и прямо на меня.

Эх, думаю, позорный факт: под конец войны в окружение попал! Надо, думаю, срочно пробиваться.

Но в ту же секунду где-то с нашей стороны пушка ударила и снаряд просвистел. Вижу: немцы с ног свалились, приземлились и вроде как бы носом укрываются.

Эге, думаю, теперь пробиваться — мало! Теперь надо действовать согласно обстановке, проявляя находчивость и разумную инициативу.

Действую — даю длинную очередь, а вслед за ней как заору: «Сдавайся! Хенде хох! Кидай, зараза, ору-



жне! Застрелю!»— И для закрепления успеха еще раз очередь даю. А в мыслях между тем засекаю удивительный факт: отдав затяжную команду, я ни разу не заикнулся, хотя прежде на этих самых «х», «д», «з» каждый раз у меня и получалась задержка...

Само собой, после такой правильной тактики гитлеровцы как были, так и остались в неприличном положении. И, конечно, единогласно руки подняли. Тем временем подошел обоз, и отправил я пленных куда полагается. Насчет дальнейших событий вы сами все знаете, и я этого не касаюсь. Что же касается лично меня, то, не заикнувшись от смелости один раз, я с тех пор и вовсе перестал заикаться. Вылечился, стало быть, от заикания. И, заметьте, без всякой помощи медицины.

Теперь владею я своим языком отлично. Действует он безотказно, не хуже моего ИИИИ. Даже, как видите, с трибуны выступаю наряду с другими товарищами.

Так что, безусловно, учитель мой кругом промахнулся. Хотя вообще-то я, конечно, не оратор. Из автоматчиков я.

*Подполковник Л. Островский-Белич.*

## КОТЕЛОК КРАСНОАРМЕЙСКИЙ

Котелок красноармейский, друг-товарищ компанейский, поставщик супов и каш, неразлучный спутник наш! Из тебя напившись чаю, эти строчки посвящаю с уважением тебе, как соратнику в борьбе.

С первых дней грозы военной, неизменный и бесменный, с нами шел ты в бой любой, котелочек дорогой.

И когда под вой снарядов мы громим фашистских гадов, ты, сподвижник всех атак, лихо вторишь: «Так их!.. Так!»

Но лишь бой с врагом закончен, ты поешь всех гусель звонче: «Слава вам, друзья, и честь! Не хотите ли поесть?!»



Нашим радуясь удачам, ты дымишь сунцом горячим. Так и пышет в котелке, будто в бане на полке.

Котелок красноармейский, друг товарищ компанейский! Что приятней может быть — после боя закусить? Поработал аж до пота! Бой — огромная работа: очищать родимый край от фашистских волчьих стай. А поешь, чайку напьешься, новых сил поднаберешься и, глядишь, опять готов бить без усталости врагов!

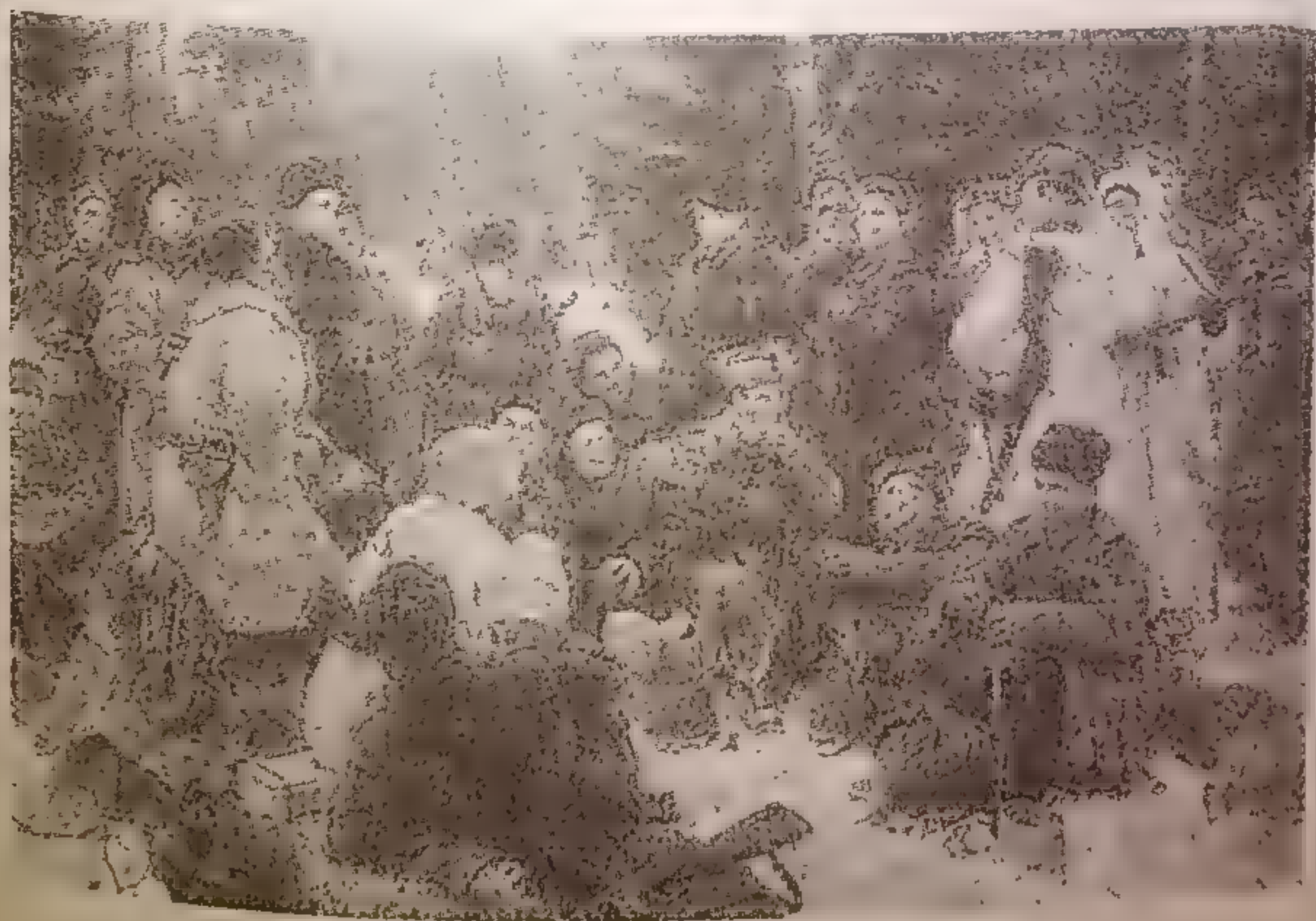
С котелком живем мы дружно. Но одно добавить нужно, что в быту у котелка повар — правая рука. Если он сметлив, искусен, и обед, конечно, вкусен. Говорят тогда с душой:

— Ну и повар — на большой! Он обед готовит с сердцем: все приправит солью, перцем, и лучком, и чесночком. Прямо щелкнешь язычком!

Если повар кормит сытно и готовит аппетитно — веселей и для бойцов бить фашистских стервецов! Для солдата щи и каша — наша бодрость, сила наша! Что сказал я — знает пусть каждый повар наизусть.

Постаравшись над обедом, помогает он победам! Ну, а как готовит кок, тут свидетель — котелок: коль боец, покушав, крякнул, ложкой по дну лихо брякнул, котелок звенит в ответ:

— Славный нынче был обед!



«Отдых после боя». Худ. Ю. Непринцев



СЗЗ №77.99.20.918.6.000774.05.04



## КАПЛИ «ОВЕСОЛ®» – ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЧИСТКА ПЕЧЕНИ!

Еще великий академик Вернадский писал: «Ни один вид не может существовать в созданных им отходах». И все признаки апатии, аллергий, бронхиальной астмы, нейродермитов и даже ожирения есть ни что иное, как зашлакованность организма. Поэтому иногда гораздо эффективнее начать с очищения органов и систем. Существует множество лечебных и профилактических методик очищения. В условиях стационара детоксикацию организма проводят гемодеализом и плазмаферезом, а дома до сих пор применяют «варварский» метод очищения печени, чередуя прием растительного масла и сока лимона (что часто заканчивается осложнением).

Сегодня ученые компании «Эвалар» предложили принципиально новый способ глубокой и бережной чистки печени – **капли «Овесол»**. Капли «Овесол» буквально «промывают» печень от образовавшихся ядовитых и балластных веществ. Ведь в каплях используется вытяжка овса молочной спелости в сочетании с желчегонными травами и маслом куркумы. Безболезненная процедура очищения печени **каплями «Овесол»** – благо для всего организма.

И уже после первого профилактического курса «трудиться» печень будет налегке – без шлаков и токсинов. Чистка печени **каплями «Овесол»** полезна здоровым, чтобы содержать свой организм в чистоте, людям с заболеваниями печени и желчного пузыря, при кожных проблемах (экземе, дерматитах, псориазе). Ведь именно с очищения печени начинают лечение опытные врачи.

### «ЭВАЛАР» – здоровья дар!

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74. Почтовая рассылка завода-изготовителя: цена 1 флакона (100 мл) – 130 руб. При заказе 3 флаконов – **СКИДКА!**

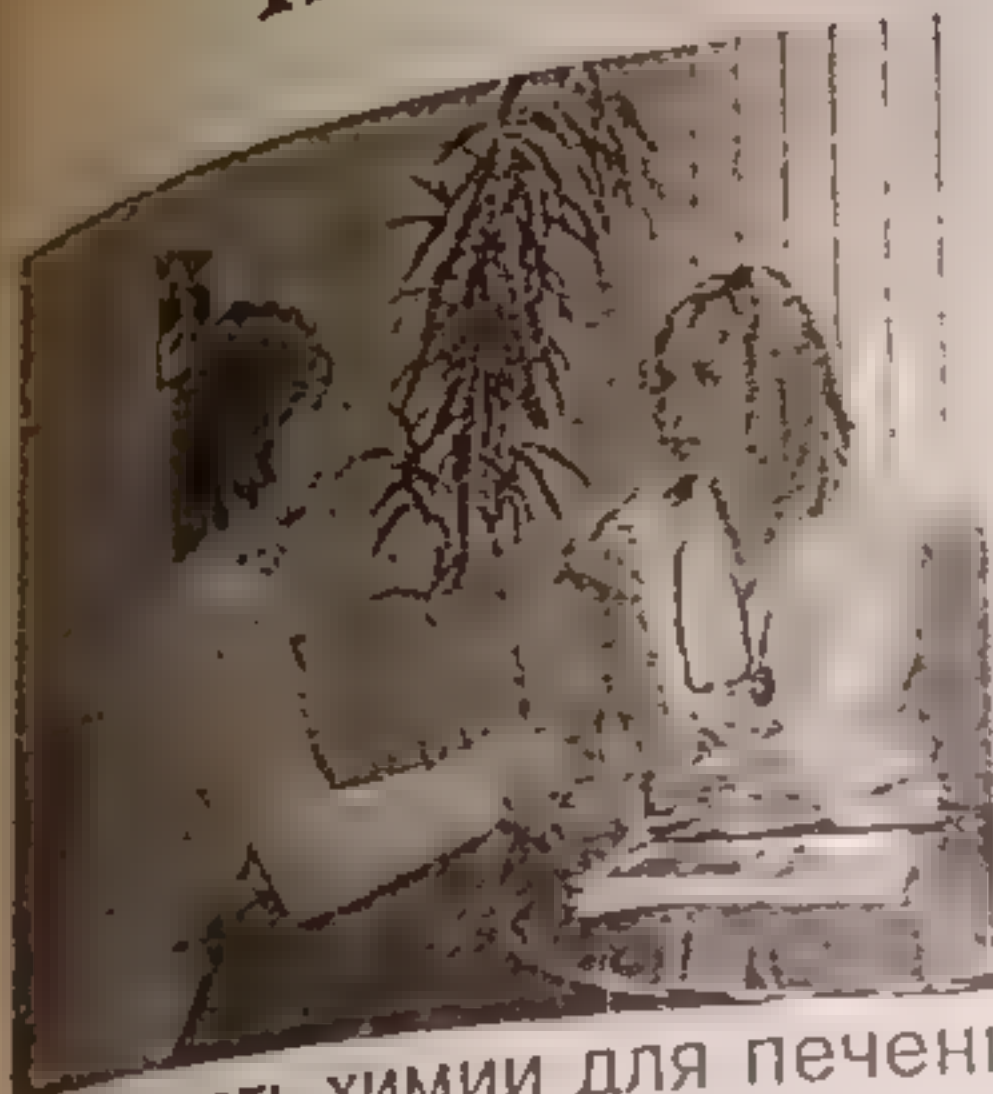
Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), тел./факс: (3854) 39-00-50; [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru).

### Спрашивайте капли «Овесол» в аптеках:

Москва 105-51-40, 267-96-00, 789-82-21, 241-20-84, 554-00-84 (Люберцы); С.-Петербург 596-22-22, 274-88-91, 277-43-42; Ангарск 547-159; Астрахань 631-516, 394-488; Барнаул 380-501, 612-577, 770-110, 469-392, 431-605; Белгород 272-961, 325-336; Владивосток 324-866, 480-492, 259-490; Владимир 274-931; Екатеринбург 257-85-82, 375-50-89, 370-75-97, 251-61-83; Ижевск 225-747; Иркутск 427-530; Йошкар-Ола 420-907; Казань 54-54-54; Калининград 333-222, 777-003; Кемерово 539-090, 647-848; Краснодар 252-21-26, 252-21-63, 255-78-04; Курган 433-631, 433-581; Магнитогорск 216-952; Мурманск 474-976, 238-233, 423-369; Находка 644-234, 641-913; Новокузнецк 717-424, 455-391, 797-503, 742-271; Новосибирск 666-393, 181-916, 515-717; Норильск 483-680, 454-427; Омск 339-170; Оренбург 053, 711-177; Пермь 124-577; Ростов-на-Дону 619-168, 405-266, 623-143; Рязань 968-787; Самара 993-923, 423-328, 423-328; Саратов 736-288; Смоленск 384-944; Тамбов 566-666; Тольятти 376-422, 510-303, 508-850; Тюмень 223-013, 373-440, 278-402; Улан-Удэ 264-505; Уфа 240-566, 331-677, 600-393, 359-700; Хабаровск 333-991; Чебоксары 569-576; Челябинск 341-817, 376-303; Чита 325-739; Южно-Сахалинск 429-611, 424-544; Ярославль 328-349.



# ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»



...Следующая пациентка была женщина лет шестидесяти. У нее усталый, болезненный вид:

– Вы спрашиваете, что меня беспокоит? Да все! Болит поясница, суставы, кашель замучил, после еды боли справа под ребрами, горечь. Утро начинается с приема таблеток – целой горсти – от давления, сердца, затем гормон для щитовидки. После завтра-

ка – горсть химии для печени, почек, поджелудочной железы. Разве это жизнь? Вот и получается: вся моя надежда на вас!

– Для этого, Вера Николаевна, я сейчас сразу должна провести вам компьютерное обследование, чтобы определить точные диагнозы, состояние всех органов. Это вегетативно-резонансный тест (ВРТ) и биомеридианальное исследование. Стоит обследование совсем недорого (дешевле «привычных» цен в 2-3 раза), но зато сразу на клеточном уровне проверяется ВЕСЬ организм. Наподобие УЗИ: оно позволяет определить структуру и степень «изношенности» каждого органа, провести обследование желудочно-кишечного тракта. Досконально проверяется печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, почки – это очень важно. Обязательно исследуются все эндокринные органы: гипофиз, гипоталамус, щитовидка, яичники, надпочечники – и не только уровень всех вырабатываемых ими гормонов, но и их структура. Каждый орган проверяется на возможность зарождения онкологии. Проверяется носоглотка, трахея, бронхи, мочевыводящие пути – на наличие скрытой вирусной и бактериальной инфекции – ее просто необходимо пролечить полностью (бактерии, вирусы разных видов паразитируют в организме каждого человека. Они выделяют токсины, аллергены, которые очень ослабляют организм). Подробнейшим образом проверяется гинекология и молочные железы, сердце, сосуды, позвоночник, все суставы. Для такой точной диагностики снимаются показатели с биологически активных точек на руках и ногах – это безболезненно и безвредно. Но главное: только таким способом можно из сотен других подобрать только те – конкретно «ваши» гомеопатические препараты, которые постепенно полностью «наведут порядок» во всем вашем организме, дадут максимальный эффект! Так что, Вера Николаевна, давайте определим схему вашего гомеопатического лечения вашими препаратами, а успех я вам гарантирую! Так же вылечились и тысячи других наших пациентов – ведь наши центры работают уже почти четырнадцать лет. И вылечитесь вы не только физически, но и эмоционально – изменится настроение, отношение к окружающему. Ведь жить – это прекрасно!

Консультировала пациентку главный врач Объединения гомеопатических центров «АКОНИТ», канд. мед. наук Е.Г. ВОРОНКОВА.

Центры «АКОНИТ» (м. ВДНХ, м. Сокольники, м. Братиславская) работают ежедневно с 9.00 до 21.00.

Тел.: (095) 216-6229, 216-5330, 216-3923.

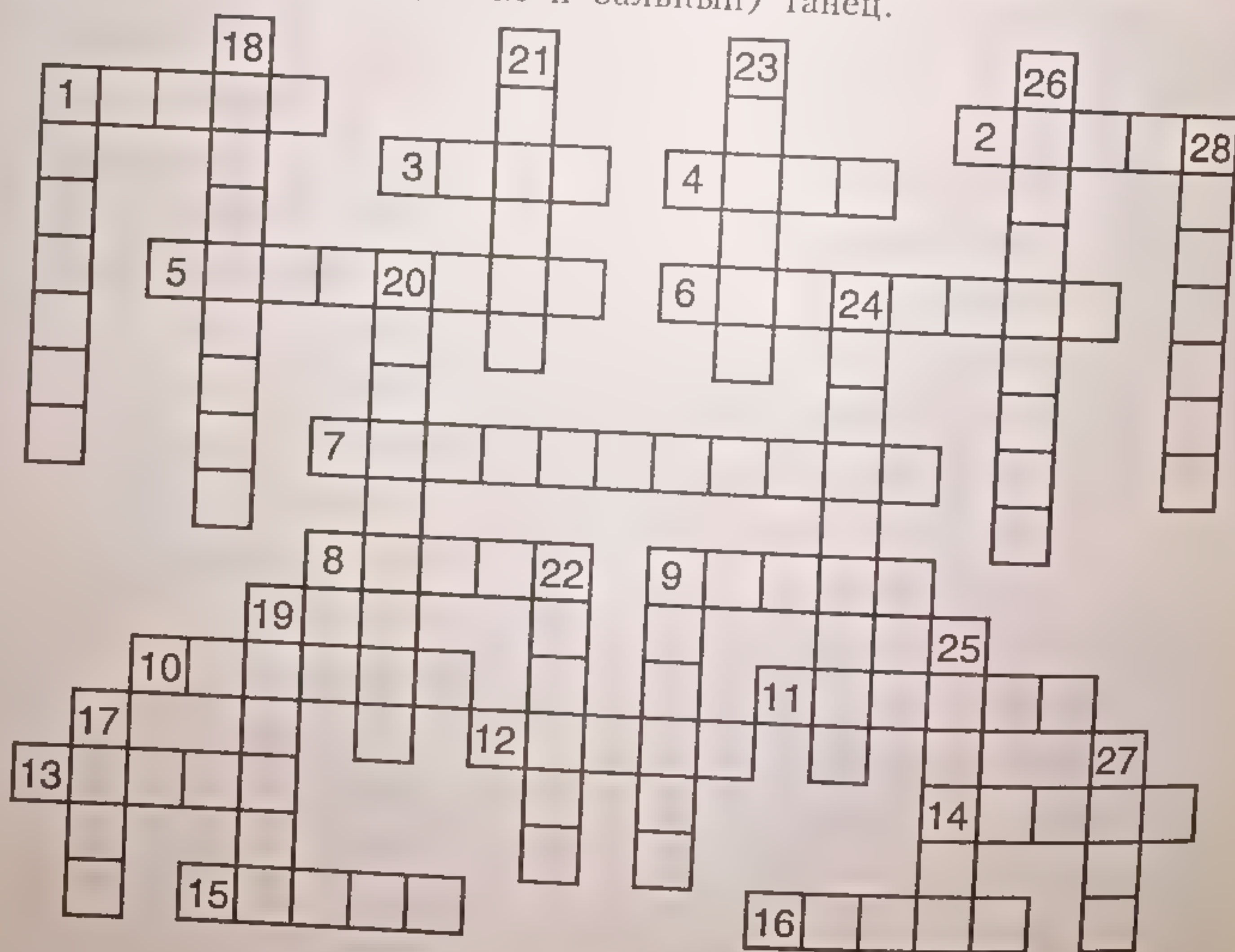
Предъявителю журнала «Предупреждение» №1 за 2005г. – скидка 5%.



## КРОССВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Мешочек для табака. 2. Распорядок дел, действий. 3. Площадь для воинских строевых занятий, смотров и парадов. 4. То же, что и знамя. 5. Архитектурное сооружение, служащее для увековечения памяти чего-нибудь. 6. Борьба двух противников, соперников. 7. Полная независимость государства в его внутренних делах и во внешней политике. 8. Служащий инженерных войск. 9. Головной убор десантника. 10. Воин (*устар.*). 11. Форменная куртка. 12. То, что говорится или делается не всерьез, а ради веселья. 13. Дипломатический представитель высшего ранга. 14. Донской казак - предводитель крестьянского восстания, был четвертован на Красной площади в Москве. 15. Решительная атака укрепленной позиции или крепости. 16. Особый вид дежурства на корабле, подводной лодке.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Командир судна. 9. Торжественный званый обед или ужин. 17. То же, что и обязанность (*священный ...*). 18. Офицерское звание. 19. Книжал с тонким трехгранным клинком. 20. Общее мнение о качествах, достоинствах и недостатках кого-либо (*безупречная ...*). 21. Кривой меч у народов Ближнего и Среднего Востока. 22. Церемониал, порядок обрядовых действий. 23. Тюрьма в древнерусских княжествах. 24. Служебное сообщение начальнику. 25. Солдат-новобранец в России XVIII - XIX веков. 26. Автор романа «Герой нашего времени». 27. Торжественная, хвалебная песня. 28. Польский народный (также и балльный) танец.



### Ответы на кроссворд в № 6 (36)

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Неон. 2. Писк. 3. Гротеск. 4. Пифагор. 5. Парта. 6. Атлас. 7. Информатика. 8. Ректор. 9. Логика. 10. Арба. 11. Идея. 12. Кварта. 13. Волга. 14. Зачет. 15. Синусоида. 16. Описка. 17. Деканат. 18. Альманах. 19. Индивид. 20. Истина. 21. Карта. 22. Какофония. 23. Семинария. 24. Цифра. 25. Демарш. 26. Кулибин.



*С Новым годом!*



А вы подписались  
на журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!  
Подписка принимается в почтовых  
отделениях России двумя агентствами:  
АПР (агентство подписки  
и розницы) индекс 26062;  
МАП (межрегиональное  
агентство подписки) индекс 99608.

ISSN 1812-173X



9 771812 173008



2004 № 6/36

ШКОЛЫ  
ДОЛГОЛЕТИЯ

ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ



Профилактика  
рака груди

Анатомия болезни:  
ангина

ЖУРНАЛ



# ПРЕДУ- ПРЕЖДАНИЕ

2004 №6/367



Приложение  
к вестнику  
«ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Учредитель**  
ООО «Редакция  
вестника «Здоровый  
образ жизни»

**Генеральный  
директор**  
Анатолий КОРШУНОВ

**Главный редактор**  
Борис ЧЕРНЫШЕВ

**Обозреватели:**  
Ирина АНДРИАНОВА  
Александр КРЫЛОВ

**Консультанты:**  
Валерий ИВАНЧЕНКО  
Владимир ХОРОШЕВ

**Художник**  
Марон КАЗАК

**Директор  
издательства**  
Владимир МОРОЗОВ

**Компьютерная  
верстка**  
Надежда САВЕЛЬЕВА

**Корректор**  
Марина ЗАРЕЦКАЯ

Подписные индексы:  
АПР (Агентство подписки  
и розницы) – 26062;  
МАП (Межрегиональное  
агентство подписки) –  
99608.

## В НОМЕРЕ:

Дмитрий Лихачев  
ПАМЯТЬ КУЛЬТУРЫ ..... 3

Борис Королев  
ОТЕЦ УЧИЛ МЕНЯ ТРУДИТЬСЯ  
В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ ..... 9

Вячеслав Николаев  
В ХОЛОД КАЖДЫЙ МОЛОД ..... 16

Александр Лаптев  
КАК Я БРОСИЛ ПИТЬ  
И НАЧАЛ БЕГАТЬ ..... 20

Николай Петрушенко  
ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ  
БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ И ТАЗА ..... 27

Наталья Силонова  
КАК УБЕЖАТЬ ОТ АСФАЛЬТА ..... 31

Татьяна Сашина  
Я УКОЛОВ НЕ БОЮСЬ ..... 34

Сергей Громов  
АВИТАМИНОЗ ПОБЕДИМ ..... 37

Игорь Королев  
МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ  
В ВАШИХ РУКАХ ..... 41

Владимир Карпинский  
И ВНОВЬ ПРИСЕДАНИЯ ..... 43

Владимир Бакшеев  
НЕ ЗАПИВАЙТЕ ЛЕКАРСТВА  
ЧЕМ ПОПАЛО ..... 46



Учредитель: ООО  
«Редакция вестника  
«Здоровый образ  
жизни»

© ООО «Редакция  
вестника «Здоровый  
образ жизни», 2004

© Журнал «Преду-  
преждение», 2004

Журнал зарегист-  
рирован в Министер-  
стве печати и инфор-  
мации РФ. Регистра-  
ционный № 017910.  
Перепечатка мате-  
риалов и использова-  
ние их в любой фор-  
ме, в т.ч. в электрон-  
ных СМИ, без пись-  
менного разрешения  
редакции не допус-  
кается. При цитиро-  
вании ссылка на жур-  
нал «Предупрежде-  
ние» обязательна.  
Литературная обра-  
ботка писем и мате-  
риалов осуществле-  
на редакционным  
коллективом. Р – пе-  
чатается на правах  
рекламы. Рукописи  
не рецензируются и не  
возвращаются.

Тамара Николаева АНГИНА – ВРАГ МИЛЛИОНОВ .....	53
Вячеслав Николаев ХВОЯ ДАРИТ ЗДОРОВЬЕ .....	64
Владимир Карпинский КАК С ВОЗРАСТОМ СОХРАНИТЬ АКТИВНОСТЬ И ТОНУС? .....	68
Василий Антонив ГАЙМОРИТ .....	72
Равиль Гайнутдинов ЗАПАХ ИЗО РТА – ВЕЩЬ ПОПРАВИМАЯ .....	77
Евгений Мостовой ГЛАУКОМА ГРОЗИТ СЛЕПОТОЙ .....	82
Бернд Кляйне-Гунк РАК ГРУДИ. КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК .....	85
Павел Хорошев В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА .....	97
Александр Крылов ЭВТАНАЗИЯ – СМЕРТЬ В БЕЛОМ ХАЛАТЕ .....	105
Вера Аксенова РАДИ ЭТОГО СТОИТ ЖИТЬ .....	110
Нина Бортникова ПРОСТИ, ГОСПОДЬ, ЗА ТО, ЧТО ТАК СЛАБА .....	115
Геннадий Чернышев ФЕЯ В ГОЛУБОМ .....	117
Антон Чехов СРЕДСТВО ОТ ЗАПОЯ .....	119
АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО .....	126
КРОССВОРД .....	128

Номер отпечатан в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда»». Адрес: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84 x 108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 227000. Заказ № 2342. Подписано в печать: 25.10.2004. Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216, «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны: отдел писем 215-39-26; редакция и издательство 287-82-99, 287-83-83; факс 216-36-34; отдел подписки: 261-62-93. E-mail: mail@zoi.ru, all@zoi.ru



## ПАМЯТЬ КУЛЬТУРЫ



**Очередные размышления выдающегося ученого двадцатого века академика Дмитрия Сергеевича ЛИХАЧЕВА (1906-1999 гг.) посвящены вопросам нравственного значения и влияния на человека всей культурной среды в целом, ее воздействующей силе. Любить свою семью, свои**

**впечатления детства, свой дом, свою школу, свое село, свой город, свою страну, свою культуру и язык совершенно необходимо для человека. Забота о прошлом есть одновременно и забота о будущем.**

Мы заботимся о своем здоровье и здоровье других, следим за правильным питанием, за тем, чтобы воздух и вода оставались чистыми, незагрязненными. Загрязнение среды делает человека больным, угрожает его жизни, грозит гибелью всему человечеству. Всем известны те гигантские усилия, которые предпринимаются нашим государством, отдельными странами, учеными, общественными деятелями, чтобы спасти от загрязнения воздух, водоемы, моря, реки, леса, чтобы сохранить животный мир нашей планеты, спасти становища перелетных птиц, лежбища морских животных. Человечество тратит миллиарды и миллиарды не только на



то, чтобы не задохнуться, не погибнуть, но чтобы сохранить также ту окружающую нас природу, которая дает человеку возможность эстетического и нравственного отдыха. Целительная сила окружающей природы хорошо известна.

Наука, которая занимается охраной и восстановлением окружающей природы, называется экологией. И экология начинает уже сейчас преподаваться в университетах.

Но экология не должна замыкаться только задачами сохранения окружающей нас биологической среды. Человек живет не только в природной среде, но и в среде, созданной культурой его предков и им самим. Сохранение культурной среды задача не менее важная, чем сохранение окружающей природы. Если природа необходима человеку для его биологической жизни, то культурная среда не менее необходима для его духовной, нравственной жизни, для его «духовной оседлости», для его привязанности к родным местам, следованию заветам предков, для его нравственной самодисциплины и социальности. Между тем вопрос о нравственной экологии не только не изучается, но и не поставлен. Изучаются отдельные виды культуры и остатки культурного прошлого, вопросы реставрации памятников и их сохранения, но не изучается нравственная среда в ее целом, ее воздействующая сила.

А ведь факт воспитательного воздействия на человека окружающей культурной среды не подлежит ни малейшему сомнению.

За примерами ходить недалеко. После войны в Ленинград вернулось не более 20 процентов его довоенного населения, а тем не менее вновь приехавшие в Ленинград быстро приобрели те четкие «ленинградские» черты поведения, которыми по праву гордятся ленинградцы. Человек воспитывается в окружающей его культурной среде незаметно для себя. Его воспитывает история, прошлое. Прошлое открывает ему окно



в мир, и не только окно, но и двери, даже ворота — триумфальные ворота. Жить там, где жили поэты и прозаики великой русской литературы, жить там, где жили великие критики и философы, ежедневно впитывать впечатления, которые так или иначе получили отражение в великих произведениях русской литературы, посещать квартиры-музеи — значит, постепенно обогащаться духовно.

Улицы, площади, каналы, отдельные дома, парки напоминают, напоминают, напоминают... Ненавязчиво и ненастойчиво входят впечатления прошлого в духовный мир человека, и человек с открытой душой входит в прошлое. Он учится уважению к предкам и помнит о том, что в свою очередь нужно будет для его потомков. Прошлое и будущее становятся своими для человека. Он начинает учиться ответственности — нравственной ответственности перед людьми прошлого и одновременно перед людьми будущего, которым прошлое будет не менее важно, чем нам, а может быть, с общим подъемом культуры и умножением духовных запросов, даже и важнее. Забота о прошлом есть одновременно и забота о будущем...

Любить свою семью, свои впечатления детства, свой дом, свою школу, свое село, свой город, свою страну, свою культуру и язык, весь земной шар необходимо, совершенно необходимо для нравственной оседлости человека. Человек — это не степное растение перекаати-поле, которое осенний ветер гонит по степи.

Если человек не любит хотя бы изредка смотреть на старые фотографии своих родителей, не ценит память о них, оставленную в саде, который они возделывали, в вещах, которые им принадлежали, значит, он не любит их. Если человек не любит старые дома, старые улицы, пусть даже и плохонькие, значит, у него нет любви к своему городу. Если человек равнодушен к памятникам истории своей страны, значит, он равнодушен к своей стране.

Итак, в экологии есть два раздела: экология биоло-



гическая и экология культурная, или нравственная. Убить человека биологически может несоблюдение законов первой, убить человека нравственно может несоблюдение законов второй. Да и нет между ними пропасти. Где точная граница между природой и культурой? Разве нет в среднерусской природе присутствия человеческого труда?

Не здание даже нужно человеку, а здание в определенном месте. Поэтому и хранить их, памятник и ландшафт, нужно вместе, а не раздельно. Хранить строение в ландшафте, чтобы то и другое хранить в душе. Человек — существо нравственно оседлое, даже если он был кочевником: ведь и кочевал он по определенным местам. Для кочевника тоже существовала «оседлость» в просторах его привольных кочевий. Только безнравственный человек — неоседлый и способен убивать оседлость в других.

Есть большое различие между экологией природы и экологией культуры. Это различие не только велико — оно принципиально существенно.

До известных пределов утраты в природе восстанавливаемы. Можно очистить загрязненные реки и моря, можно восстановить леса, поголовье животных и пр. Конечно, если не перейдена известная грань, если не уничтожена та или иная порода животных целиком, если не погиб тот или иной сорт растений. Удалось же восстановить зубров и на Кавказе, и в Беловежской пуще, даже поселить их в Бескидах, то есть там даже, где их раньше и не было. Природа при этом сама помогает человеку, ибо она «живая». Она обладает способностью к самоочищению, к восстановлению нарушенного человеком равновесия. Она залечивает раны, нанесенные ей извне: пожарами, или вырубками, или ядовитой пылью, газами, сточными водами...

Совсем иначе с памятниками культуры. Их утраты невосстановимы, ибо памятники культуры всегда индивидуальны, всегда связаны с определенной эпохой в прошлом, с определенными мастерами. Каждый памятник



ник разрушается навечно, искажается навечно, ранится навечно. И он совершенно беззащитен, он не восстановит самого себя.

Можно создать макеты разрушенных зданий, как это было, например, в Варшаве, но нельзя восстановить здание как «документ», как «свидетеля» эпохи своего создания. Всякий заново отстроенный памятник старины будет лишен документальности. Это будет только «видимость». От умерших остаются только портреты. Но портреты не говорят, они не живут. В известных обстоятельствах «поводелы» имеют смысл, и со временем они сами становятся «документами» эпохи, той эпохи, когда они были созданы. Старое Место или улица Новый Свет в Варшаве навсегда останутся документами патриотизма польского народа в послевоенные годы.

«Запас» памятников культуры, «запас» культурной среды крайне ограничен в мире, и он истощается со все прогрессирующей скоростью. Техника, которая сама является продуктом культуры, служит иногда в большей мере умерщвлению культуры, чем продлению жизни культуры. Бульдозеры, экскаваторы, строительные краны, управляемые людьми бездумными, неосведомленными, могут нанести вред тому, что в земле еще не открыто, и тому, что на земле, уже служившее людям. Даже сами реставраторы, работающие иногда согласно своим собственным, недостаточно проверенным теориям или современным нам представлениям о красоте, становятся в большей мере разрушителями памятников прошлого, чем их охранителями. Уничтожают памятники и градостроители, особенно если они не имеют четких и полных исторических знаний.

На земле становится тесно для памятников культуры не потому, что земли мало, а потому, что строители притягивают к себе старые места, обжитые, а потому и кажущиеся особенно красивыми и заманчивыми для градостроителей.

Градостроителям, как никому больше, нужны зна-



ния в области экологии культуры. Поэтому краеведение должно развиваться, оно должно распространяться и преподаваться, чтобы на основе его решать местные экологические проблемы. В первые годы после Великой Октябрьской социалистической революции краеведение переживало бурный расцвет, но позднее ослабло. Многие краеведческие музеи были закрыты. Однако сейчас интерес к краеведению вспыхнул с особой силой. Краеведение воспитывает любовь к родному краю и дает те знания, без которых невозможно сохранение памятников культуры на местах.

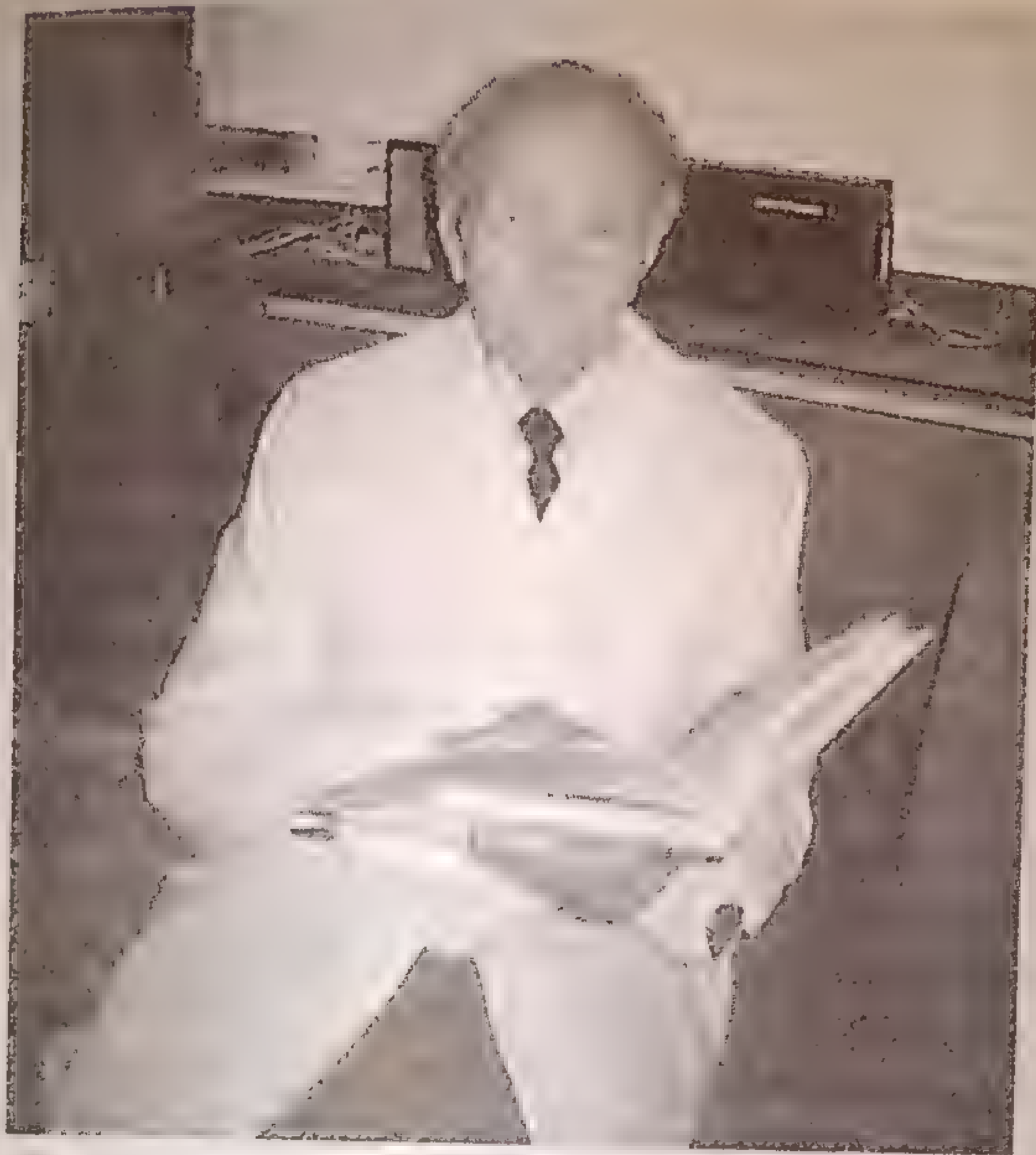
Мы не должны возлагать полную ответственность за небрежение к прошлому на других или просто надеяться, что сохранением культуры прошлого занимаются специальные государственные и общественные организации и «это их дело», не наше. Мы сами должны быть интеллигентны, культурны, воспитаны, понимать красоту и быть добрыми — именно добрыми и благодарными нашим предкам, создававшим для нас и наших потомков всю ту красоту, которую не кто-либо другой, а именно мы не умеем порой опознать, принять в свой нравственный мир, хранить и деятельно защищать.

Каждый человек обязан знать, среди какой красоты и каких нравственных ценностей он живет. Он не должен быть самоуверен и нагл в отвержении культуры прошлого без разбора и «суда». Каждый обязан принимать посильное участие в сохранении культуры.

Ответственны за все мы с вами, а не кто-то другой, и в наших силах не быть равнодушными к нашему прошлому. Оно наше, в нашем общем владении.



## Борис КОРОЛЕВ: ОТЕЦ УЧИЛ МЕНЯ ТРУДИТЬСЯ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ



Доктор медицинских наук, профессор, академик РАМН Борис Алексеевич КОРОЛЕВ живет и работает в городе Нижнем Новгороде. И звучала бы эта фраза совершенно обыденно, если бы не одно «но»... Борису Алексеевичу Королеву 95 лет. Каждый рабочий день его можно видеть в собственном кабинете в Нижегородском кардиохирургическом центре, который своим рождением обязан стараниям академика. Ведь из 50000 операций, которые за свою жизнь выполнил Королев, 30000 – на сердце, и мир знает этого человека как блестящего кардиохирурга. Правда, сейчас Борис Алексеевич не оперирует (все-таки возраст!), но неустомимо консультирует коллег и боль-



ных, подготавливает к печати научные статьи и книги, активно участвует в конференциях.

Корреспондент «Предупреждения» Ирина Андрианова встретила с академиком Королевым, чтобы расспросить его о жизни прошлой и нынешней, о том, как надо беречь сердце, и что такое долголетие.

— Борис Алексеевич, ваша жизнь — это почти весь XX век. Вы видели и революционные события, и Первую и Вторую мировые войны, коллективизацию, социализм... Что сформировало вашу личность?

— Я родился в 1909 году в Казани. Все истоки добра, жизненных принципов, профессии — из моей родительской семьи.

— Кем были ваши родители?

— Мой отец — Алексей Николаевич Королев работал земским врачом. Мама — Варвара Михайловна Баркова фармацевтом.

— В каких местах прошло ваше детство?

— Отец в 1910 году окончил медицинский факультет Казанского университета и, получив диплом лекаря с отличием, был направлен в рабочий поселок Юрино Васильсурского уезда Нижегородской губернии. Естественно, поехал он туда не один, а с семьей. Как раз в момент приезда моего отца в Юрино там началось возведение постоянного медицинского пункта. Мой отец стал активным участником этого строительства. Помню, больница располагалась на окраине поселка и состояла из двух зданий барачного типа по 25 коек в каждом. Имелись аптека и амбулатория для обслуживания приходящих на прием больных. На территории больницы был открыт первый в Юрино колодец с чистой водой. В километре от основной больницы, около леса, размещался инфекционный барак. Отцу помогал фельдшер. Отец отвечал всем требованиям земского врача. Работал много, к нему обращались за



помощью взрослые и дети, лечил как острые заболевания, так и хронические. Основная его специализация — акушерство и гинекология. Наша семья жила в казенном домике во дворе больницы. А я, когда подрос, и другие мои товарищи целыми днями носились по окрестностям, купались в реке. В Юрино я научился любить природу, косить траву, ездить верхом на лошади, бегать на коньках и лыжах, ухаживать за кроликами, помогать отцу на пасеке.

— Какие семейные принципы были в вашей родительской семье?

— Почти никогда не расставаться. Семья есть семья, она — единое целое. В 1914 году началась Первая мировая война, отца мобилизовали в армию. Работал он старшим ординатором в госпиталях Юго-Западного фронта и врачом в головном эвакогоспитале. Наша семья — мама и я с сестрой — сопровождали отца на протяжении всей войны, проехали всю Украину.

После войны вернулись снова в Юрино. А в 1919 году началась эпидемия сыпного тифа. Было много тяжелых больных. Заболел и отец. А так как в Юрино врачей, кроме него, не было, пришлось его везти в больницу через Волгу, по льду в Васильсурск, километров 25. Вся семья — мама, я и сестра — отправилась вместе с ним.

— В каком году, Борис Алексеевич, вы оказались в Нижнем Новгороде?

— В 1923-м. Опять же благодаря отцу: его пригласили возглавить туберкулезный диспансер. А через некоторое время он стал работать главным врачом по лечебной части родильного дома №1 на Варварской улице. Отец был отличным акушером, которого знал весь город, ему обязаны своим благополучным появлением на свет сотни нижегородцев. Он имел звание заслуженного врача РСФСР, пользовался большим уважением коллег и пациентов. Своим примером он учил меня трудиться в любых условиях и при любых обстоятельствах.

— Итак, кто, по-вашему, земский врач?



— Это энциклопедист медицинских знаний и обладатель широкого кругозора. Живя на селе, земские врачи выписывали и читали медицинскую литературу; были в курсе всего нового и интересного. Я всегда видел у отца много книг и журналов. Работая в больницах, как говорится «на износ», обслуживая больных в близлежащих деревнях, земские врачи умудрялись стажироваться, повышать свой профессионализм в Москве, Петербурге и даже за границей. А главное, от них исходили свет и тепло. Свое сердце и опыт они отдавали простому народу. Их любили и уважали люди, делая врачей кумирами.

— Борис Алексеевич, в 1929 году вы поступили на медицинский факультет НГУ, который закончили в 1934 году. А потом вы неустанно оперировали, занимались наукой, руководили разными медицинскими кафедрами, организовывали Нижегородский кардиохирургический центр. Какими чертами, по-вашему, должен обладать медик-организатор?

— К сожалению, нет рецептов, изучив которые, можно было бы стать хорошим руководителем. И хотя эту нагрузку не сравнить с бременем шапки Мономаха, тяжесть ее велика. Надо иметь особый талант, особый такт, чтобы завоевать доверие коллектива, чтобы тебе поверили, чтобы за тобой пошли твои ученики. Мне кажется, что для этого необходимо несколько составляющих.

Во-первых, это профессиональное мастерство. Для хирурга особенно это важно. Грош цена руководителю, если даже он эрудированный и умный, но сам плохо оперирует, мало оперирует. Такой хирург ничему не научит. Ученик должен смотреть, постоянно, каждый день видеть, как надо и как не надо оперировать. Про себя скажу, что уже в студенческие годы моими учителями были Б.М. Дурманкин, к которому я бегал в Бабушкинскую больницу, да А.И. Кожевников, который был в нашей группе ассистентом. Присутствовал у него на операциях, смотрел и даже посещал приемы онкологических больных, которые проводил Ана-



толий Ильич. В каникулы — обычно и в зимние, и в летние — я уезжал в Москву или Ленинград, где также смотрел на операции: их делали маститые хирурги. Многому я научился и у моего учителя Ефима Львовича Березова, когда работал в 7-й Нижегородской больнице. Он требовал от нас, молодых специалистов, безукоризненной аккуратности при операциях, четкости исполнения, мастерства выхаживания больных и многих других человеческих качеств, из которых и складывался хороший хирург.

Во-вторых, это постоянный научный поиск. В клинике наука не просто катализатор, способствующий достижению практических результатов, она непременно — составляющая научно-производственного процесса.

И еще одно. Каждый шаг во главе большого коллектива убеждал меня, что руководитель должен знать подход к человеку, понимать его психологию, разбираться в бытовых или профессиональных источниках его настроения, желаний и разочарований.

От руководителя требуется умение выслушать любую правду, не затаивая злобы против ее автора. Руководитель не должен проявлять торопливости в осуждении, казалось бы, неправильных поступков, делая выводы для своего дальнейшего поведения. Кроме того, руководителю непозволительно отдавать себя во власть настроения. Это совершенно исключается. Надо всегда находить дорогу к разуму и сердцу человека.

— Борис Алексеевич, есть ли у долголетия свои тайны? Может ли человек прожить много лет, если он это запланировал?

— Я ничего не планировал. Я просто жил, работал, никак не ожидая, что судьба отпустит мне такое долголетие.

— Как предупредить преждевременное старение сердца и его сосудов?

— Все просто. Избегать излишней массы тела. Не курить. Не пить алкогольные напитки. Подобрать соответствующий вид спорта и регулярно им заниматься.



ся... Сам я долгое время, до 80 лет, любительски занимался коньками, лыжами, легкой атлетикой.

— А сейчас в свободное время что вы делаете?

— У меня есть дачный участок. В 1933 году отец построил там дом. Теперь я со своими родными — женой, дочерью, зятем — занимаюсь огородом, садом. Люблю ухаживать за растениями. Может быть, это тоже один из секретов долгой жизни. Труд на свежем воздухе, размеренный образ жизни, — конечно же, все это продлевает наши дни, а не укорачивает их.

— Сколько у вас детей?

— Трое. Два сына и дочь. Они все медики. Я горжусь своими детьми, потому что служить людям, лечить других — это самый гуманный и необходимый труд, который есть на земле.

— Какие яркие эпизоды вашей жизни вам запомнились особо?

— Мне очень запомнились начало учебы в университете, окончание учебы, начало работы. Ведь все мы тогда были молоды, полны сил, хотелось вылечить всех и вся, изучать неизведанное, не останавливаться на достигнутом.

— Борис Алексеевич, наступающий год — 2005 — особый для нашей страны. Все мы будем в 60-й раз праздновать Победу над фашистской Германией. Расскажите, пожалуйста, где вы были во время Великой Отечественной войны?

— В 1938 году я был избран ассистентом кафедры общей хирургии, которой в то время заведовал профессор Е.П. Березов, а размещалась она на базе больницы № 7 Нижнего Новгорода. С началом войны в половине здания больницы организовали госпиталь, куда госпитализировали бойцов с тяжелыми ранениями. Я курировал эти отделения, а кроме этого, был ведущим хирургом эвакогоспиталей № 2807 и № 2808, располагавшихся в Канавинских школах. Два-три раза в неделю ездил в эти госпитали на операции и консультации. Кроме того, работал научным руководителем на станции переливания крови.



Великая Отчественная для меня — это операции, операции, операции. А еще — научная работа. В 1944 году мною была защищена кандидатская диссертация на тему «Плазма и сыворотка крови как заменители цельной крови».

— Одно из главных дел вашей жизни — это создание Нижегородского кардиохирургического центра. Скажите о нем несколько слов.

— Центр функционирует с 1986 года. Здесь 230 коек, имеются отделения врожденных и приобретенных пороков сердца, хирургии ИБС, кардиореабилитационное отделение и отделение хирургии сосудов.

«Проектная мощность» нашего Центра — это 1200-1400 операций в год, из них до 600 операций — с искусственным кровообращением и до 7000 рентгенохирургических исследований и вмешательств. Правда, как всегда, недостаточно финансируется работа наших специалистов, и возможности клиники используются не полностью.

У нас ведется большая научная работа, на базе Центра работают ведущие кафедры Нижегородской медицинской академии и Института последипломного образования.

— Борис Алексеевич, кто живет дольше: злые или добрые люди?

— Добрые. Они меньше расстраиваются. А любое отрицательное эмоциональное потрясение плохо воздействует на организм человека.

— Как вы ощущаете свой возраст?

— Прежняя живость исчезла, но рассудок говорит: старайся быть полезным, недеятельная жизнь расслабляет душу и тело. При мысли о пользе дела чувствую, что мое сердце бьется живее, в памяти встают исторические события, люди. Да, между прочим, еще древние утверждали: человек стареет тем медленнее, чем интенсивнее работа его души.



## В ХОЛОД КАЖДЫЙ МОЛОД

*Правильно ли поступают те, кто часть своего отпуска старается непременно использовать в зимний период года? Оказывается, да. Ибо, как установили ученые, в морозном воздухе плотность кислорода и легких ионов значительно больше, чем в теплом. А это стимулирует обмен веществ, повышает тонус нервной системы, увеличивает выработку гормонов. Кратковременное умеренное охлаждение стимулирует защитные силы организма, что делает его менее восприимчивым к целому ряду недугов.*

В морозном воздухе гораздо меньше находится болезнетворных микробов, в том числе вирусов гриппа. Наблюдения свидетельствуют, что люди, которые много времени проводят на открытом воздухе, даже в зимний период эпидемий гриппа болеют им гораздо меньше и в более легкой форме, чем те, которые большую часть дня находятся в плохо проветриваемых, душных помещениях.

Устойчивость к заболеванию гриппом значительно возрастает, если пребывание на морозном воздухе сочетается с выполнением физических упражнений. Дело в том, что они повышают активность лейкоцитов — этих, образно говоря, бесстрашных бойцов, сражающихся с болезнетворными микробами, проникающими в организм человека. В результате лейкоциты становятся более боеспособными, и тогда атаки коварных невидимок не так страшны для человека. Помимо этого механизма защиты против проникшего в организм вируса клетки начинают активно обороняться, используя в качестве своего оружия так называемые



мый интерферон, который они вырабатывают. Замечено, что выработка интерферона у людей физически крепких и закаленных происходит в большем количестве, нежели у тех, кто предпочитает малоподвижный образ жизни в душных помещениях.

А вот другие преимущества пребывания на морозном воздухе: низкие температуры возбуждают механизмы терморегуляции. Воздействуя на чувствительные окончания кожных покровов, холодные ванны, к примеру, рефлекторным путем положительно действуют на сердечно-сосудистую, мышечную и центральную нервную системы. Под влиянием холода улучшается состав крови — увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, в результате чего организм человека полнее насыщается кислородом — этим эликсиром жизни.

Ученые установили также, что морозный воздух обладает еще одним ценным свойством: при его вдыхании усиливается сгорание высокоэнергетических продуктов обмена веществ, в частности, жира и холестерина — одних из основных виновников тяжелых заболеваний сердца и сосудов. Так, по данным подмосковного Истринского кардиологического санатория, высокий (свыше 90 %) лечебный эффект санаторного лечения зимой наблюдается у страдающих начальными стадиями гипертонической и ишемической болезней, если, конечно, отдыхающие, помимо лечебных процедур, регулярно занимались физическими упражнениями на морозном воздухе.

Вот несколько наглядных примеров целебного действия холода.

Известно, что только благодаря систематическому закаливанию, специальным дыхательным упражнениям и занятиям зимними видами спорта популярнейший в свое время актер Игорь Ильинский избавился от тяжелейших приступов бронхиальной астмы. Выдающийся художник Илья Репин, проживший 86 лет, в любое время года спал на открытой веранде (зимой — в спальном мешке), считая это, помимо профилактики простудных болезней, еще и немаловажным фактором продления жизни. Его коллега Василий Поленов в одном из своих писем прохладный



воздух называл «главным медикаментом» и как профилактическое средство против болезней «применял» его ежедневно во время пешеходных прогулок и посильной физической работы. Блестящим примером того, как можно укрепить слабое от рождения здоровье, закаливаясь холодом, служит опыт великого полководца Александра Суворова. Да и в наши дни немало людей бросили смелый вызов болезням, взяв себе в союзники закаливающие процедуры.

Великолепный оздоровительный и закаливающий эффект оказывают зимние виды спорта. Опыт работы многих здравниц показывает, что в среднем у 80 из каждых 100 отдыхающих, которые регулярно совершали лыжные прогулки, значительно улучшалось самочувствие, заметно укреплялось здоровье. У них не только быстро исчезали проявления утомления, но и существенно повышались умственная и физическая работоспособность, выносливость, возрастала устойчивость организма к охлаждению.

Оказывается, лыжные прогулки способствуют «разгрузке» мозга и как бы «гасят» патологические очаги возбуждения и повышенную реактивность сосудо-двигательного центра. Это проявляется, в частности, снижением повышенного тонуса стенок сосудов и артериального давления. Во время ритмичных движений лыжника включается в действие большое число капилляров мышц, что облегчает работу сердца. Вот почему, кстати, кататься на лыжах врачи рекомендуют даже при нетяжелых пороках сердца и начальных формах ишемической болезни. 10-15 выходов на лыжню за время отдыха в здравнице значительно улучшают обмен веществ, помогают избавиться от лишних килограммов массы тела. Подсчитано, что двух-трехчасовая лыжная прогулка на 10-12 процентов снижает количество холестерина в крови.

К сожалению, эффект одноразовой прогулки на свежем воздухе недолговременный: через два дня ее необходимо повторить, чтобы закрепить полученный результат. Вот почему нужно постараться выкроить хотя бы час времени, чтобы покататься и среди недели — в городском парке, сквере или же во дворе. Весьма полезно провести выход-



ной день за городом всей семьей: взрослые — на лыжах, дети — на санках, а малыши — в рюкзаках. Здорово!

Катание на коньках и санках, спортивные игры на льду и утрамбованном снегу, подледная рыбалка и зимняя охота — да разве перечислишь все те развлечения, на которые так щедра русская зима! А главное, все это доступно большинству россиян.

Однако наряду с этим не следует забывать, что с морозом шутки плохи: пренебрежение некоторыми рекомендациями чревато обморожениями и простудами. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы одежда и обувь были теплыми и легкими, не стесняющими движений, а сами прогулки в сильный мороз — не очень продолжительными. Если температура воздуха будет ниже 10 градусов, смажьте кожу лица жирным кремом.

Очень важно на морозе и правильно дышать, чтобы избежать переохлаждения верхних дыхательных путей. С этой целью вдох рекомендуется делать через нос, а выдох ртом. В тех же случаях, когда приходится дышать через рот, например, во время физической работы на морозе, лыжных прогулок или на катке, нужно кончик языка прижать к нёбу. Тогда холодный воздух, обтекая язык, заметно прогреется.

Для повышения устойчивости верхних дыхательных путей к холодному воздуху полезны полоскания горла утром и вечером прохладной водой, а еще лучше — с добавлением соли, двух-трех капель йода или же чайной ложки спиртового раствора календулы на стакан воды комнатной температуры, а можно полоскать горло и слабо-розовым раствором марганцевокислого калия (марганцовки).

Морозная погода стоит на большей части нашей страны с ноября по март. Так спешите же использовать это благодатное время года для укрепления своего здоровья! Ведь не случайно в народе родилась поговорка: «В холод — каждый молод!» Можете и сами в этом убедиться во время прогулок на морозном воздухе.

**Вячеслав НИКОЛАЕВ,**  
врач.



## КАК Я БРОСИЛ ПИТЬ И НАЧАЛ БЕГАТЬ

Я – сторонник здорового образа жизни. В свои сорок три года бегаю каждый день около часа, активно занимаюсь айкидо (3-4 интенсивные тренировки в неделю), работаю на двух работах, пишу повести и рассказы. Серьезных проблем со здоровьем не имею, хотя в молодости и давление прыгало, и желудок побаливал, и сердце не всегда билось ровно. Видимо, потому, что пил тогда спиртные напитки без всякой меры.

Александр Константинович ЛАПТЕВ.

Адрес: 664047 г. Иркутск, ул. Трудовая, д. 55, кв. 51. E-mail: lit@irnet.ru

Весной 1985 года мы слушали на работе записи лекций академика Углова о вреде алкоголя и о том, как вымирает наш несчастный темный народ. Я тогда пил в свое удовольствие. Все в меня лезло — водка, вино, коньяк, пиво, наливки разные. Благо, недостатка не было. Меня иногда на такси домой привозили, порядком поднабравшегося. Бывало, драться лез, если под руку кто-то попадался. И вдруг все это закончилось! Послушал я двухчасовую лекцию академика и решил неожиданно для всех: все! хана! баста! Бросаю пить к такой-то матери! Буду спасать отечество от вымирания, от самоубийств и от деградации. Случилось это, как сейчас помню, второго мая тысяча девятьсот семьдесят пятого года. То есть лекцию я прослушал за неделю до этого, а случай проверить представился вто-



рого мая — в день рождения тестя. А тесть с тещей и все остальные родственники привыкли уже, что я пью как лошадь. А тут приехал я, сел за стол, сижу. Мне рюмку наливают, а я говорю: ни-ни! Не буду пить. Они: почему? Я: бросаю эту пагубную привычку, буду нацию спасать. Они: от чего ты ее будешь спасать, едрит твою через коромысло? (Люди простые были, потомственные железнодорожники). А я им: от этого самого — от пьянства и от помещательства. Вы, братцы мои, сами не знаете, что делаете. Один ваш сын спился уже (а ведь совсем недавно военным майором был, то есть летчиком на самолете!). Второй на глазах спивается (жена за ним через день на работу бегала). Дочь (жена моя) пока еще держится, а вот зять (то есть я сам) — готовый кандидат в пьяницы. Вы радоваться должны, что я пить бросаю, а не уговаривать меня, да не приставать с вопросами о том, кто кого уважает, и прочими глупостями. Сказал — бросаю, значит, баста. Мое слово тверже гороху. Вы меня, видать, еще не знаете. Иначе не стали бы молоть языками всякую чепуху!

В общем, бросил я пить. То есть напрочь. Ни пива, ни шампанского, ни водки больше не пил. Сколько я словесных баталий выдержал, сколько насмешек от женского пола стерпел — об этом можно отдельную книгу написать. Ну не могли люди видеть мою трезвую харю. Сами нажирались как свиньи, а я на них глядел — и так тоскливо было у меня на душе, что не высказать. Впервые в жизни я оказался белой вороной, отгородился от всех непроницаемой стеной, примерно как Венечка Ерофеев, который не бегал в туалет после пива, а все остальные бегали и через это дело сильно обижались на Ерофеева, обвинив его в гордыне и отрыве от всех остальных. Про меня примерно так же думали. А я нисколько не гордился. Даже напротив — печалился про себя. Просто не хотел пить. Имею право я не пить? Имею. Отчего же все так злятся? До сих пор я этого не знаю.



На все события я теперь смотрел трезвыми глазами, и жилось мне от этого уже не так беззаботно и весело. Я что-то стал задумываться да печалиться. Поеду ли в гости — все пьют и пляшут — мне не пляшется. Смотрю ли в телевизор — все радуются и рукоплещут очередному пленуму ЦК КПСС, — а мне взгрустнется вдруг с чего-то. Приступы внезапной меланхолии все чаще настигали меня, так что я стал недоумевать: с чего бы? Неужто оттого, что я пить бросил? Радоваться надо бы такому счастью, а я грущу.

Чтобы как-то поправить настроение, я стал бегать по утрам. Жил я на окраине города, а это очень удобно: завернул за угол дома и беги в чисто поле, хоть до самой китайской границы, никто тебя не остановит. Но я по первости так далеко не забегал. Пробежусь пару-тройку километров — и домой. Душ принять, костюм натянуть и схватить на работу. Раз в неделю, по пятницам, после работы я бежал часовой кросс. Кроссы эти мне очень запомнились (особенно то, что после них было). Бежишь сначала тяжело, с надрывом (я с детства не любил длинные дистанции). Но где-то на сороковой минуте тяжесть отступает, тело становится легким, несешься уже как на крыльях, все ускоряясь, жадно глотая воздух и словно бы воспаряя к звездам! Кругом ночь, холод, ни души вокруг, ты один бежишь сквозь снежную пустыню и слушаешь скрип шагов по снегу да собственное тяжелое дыхание. Славное это было состояние. Почти наркотическое. Этакое опьянение кислородом, когда тебя распирает жизненная сила, глаза расширены и все близко, и все дорого, все окрашено в радужные краски и все тебе по силам. Примчишься домой — одежду прочь, скорее в душ, потом горячий чай с лимоном. Приходишь постепенно в себя и чувствуешь такой переизбыток сил, так тебе тесно в узких комнатах, что не знаешь, куда себя деть. Ляжешь на диван, закроешь глаза и пошел летать среди звезд, представлять себе диковинные страны, сказочных дикарей на тропических островах, сверкающие под



ослепительным солнцем глыбы льда, тяжело плывущие по стынущему полярному океану. А вот горный орел, широко раскинув крылья, парит над уснувшей землей, высматривая добычу; над головой его бездна, в которой пылают мириады солнц, беззвучно взрываются галактики, миллиардолетняя Вселенная совершает свое движение из вечности в вечность, а здесь ничтожнейшие пылинки разума страдают и борются, рождаются и умирают, поют песни любви, корчатся в предсмертных муках, сами не зная, для чего и зачем, ради какой великой цели. Так я лежал в каком-то трансе — пять минут, пятнадцать, полчаса, час. В моем воображении протекали столетия, сменялись эпохи, а я витал где-то сверху, словно бесплотный дух, удивляясь и радуясь, содрогаясь и умирая вместе с ничтожнейшими тварями и гигантскими сверхновыми звездами...

Меня потянуло на книги. Я стал читать Заболоцкого, Фета, Блока (*«И все так близко, и все далеко, что стоя рядом, постичь нельзя...»*). Достоевский меня поразили своим «Идиотом». Я, помню, читал его так, как никогда ни одну книгу не читал. Так живо и зримо мне представлялись все герои, что я мог бы с ними разговаривать. Так ярко я видел картины прошедшей эпохи, что меня в дрожь бросало от сознания, что все это кануло в Лету, что люди — миллионы людей! — со всеми своими заботами и мечтами, с родственниками и домами, с интригами и роковыми страстями — они все сгинули! Страшно мне это было. Страшно и дико! Мне и сейчас жутко от того, что все проходит, что миллиарды людей со всеми своими фетишами сходят в могилу.

Я стал потихоньку замыкаться в себе. Нет, внешне все оставалось по-прежнему. Я так же играл в футбол и шахматы, ходил в походы и радовался каждому новому дню. Но что-то неуловимо изменилось в моей жизни, словно в привычную бравурную музыку вплелась почти неслышная печальная нота, будто кто-то нашептывал мне на ухо: остерегись! Остерегись! Бой-



ся!.. — Чего остерегаться и бояться, я не знал. Природная самоуверенность не позволяла мне углубляться в подобные вопросы. Я был все так же весел и шутлив. На футбольном поле меня не могли остановить сразу три защитника. В компании затыкали уши от бесконечных анекдотов и каламбуров. Когда я проводил дискотеки — народ валился с ног от изнеможения. Коллеги по работе уже издали улыбались, завидя меня, поднимали в приветствии руку и радовались неизвестно чему. Таково, видно, свойство молодости — распространять вокруг себя тепло и радость существования — одним своим видом — глупым и самоуверенным. К тому же я был не зол. Я никогда не был зол. Вспыльчив — да, это было. Но злым — нет, не был. Это все чувствовали, и это всем нравилось. Я не мог без причины ударить человека. На футбольном поле никогда не бил соперника сзади по ногам, даже если этот соперник меня самого мутузил со страшной силой. Все это тянуло ко мне людей, а я от них все больше отдалялся. Многих я вообще перестал понимать. Жаловались, к примеру, на очереди за водкой, на то, что приходилось лазать по головам, чтобы купить завстную емкость. А я удивлялся: на кой ляд вам эта гадость? Да еще с такими муками! Вы лучше бы себе кеды купили да костюм спортивный, да пошли бы побегали. В ответ крутили пальцем у виска и выразительно на меня смотрели. Считали это блажью, которая скоро пройдет. Как же они просчитались, Боже ты мой, как просчитались!

В 1986 году меня назначили начальником сектора, в котором работало пятнадцать человек. Я стал самым молодым руководителем во всем конструкторском бюро. Многие не понимали, как это возможно. Я сам не верил своему счастью. Однако это произошло. Теперь я вставал в половине шестого, с тем чтобы, совершив утреннюю пробежку, успеть на семичасовой автобус. Я взял за правило приезжать на работу по субботам, а иногда и по воскресеньям. Таким неслыханным манером, за три года, из полного обалдуя и скры-



того вредителя я превратился в передовика производства и трудоголика.

Несмотря на такую загруженность, я продолжал играть в футбол (три тренировки и одна-две игры каждую неделю), стал практиковать систему закаливания и голодания небезызвестного Порфирия Иванова, увлекся «Тайной доктриной» госпожи Блаватской и «Агни Йогой» Рерихов, а еще нужно было уделять время семье, а еще — когда-то отдыхать, ходить в походы, ходить по Байкалу на байдарке и спать у костра.

В восемьдесят девятом я уже бегал каждое утро по сорок-пятьдесят минут, а по воскресеньям бежал двухчасовой кросс. Алкоголь по-прежнему был под запретом. Обливания холодной водой также вошли в привычку. На футбольном поле меня не всегда успевали поймать, а иногда не могли толком рассмотреть. На работе я тоже довольно быстро перемещался — некогда было чаю выпить.

Душа моя рвалась куда-то вдаль, за горизонт. Мне было тесно в городе, в стране даже. Хотелось куда-нибудь в тропики, на великие американские озера, в Австралию. Я смутно чувствовал огромность мира. Почему же мы сидим на месте как привязанные и боимся уйти с привычного маршрута? Что-то происходило в мире — великое, значительное — без моего участия. Почему я в стороне? И где заваривается эта мировая каша? Смутное недовольство и странные чувства закладывали фундамент будущих душевных взрывов и прозрений. Я мечтал сделать катамаран и ходить под парусами по всему Байкалу. С жадностью читал описания яхт, продававшихся тогда в магазинах (стоимостью от пяти тыс. рублей и выше). Чуть было не купил зеркальный телескоп, чтобы смотреть на звезды, и стал учить английский язык с целью общения с зарубежными братьями по разуму. Вот до чего трезвость доводит! Если бы я пил, как все, то не мечтал бы о дальних странах, не повторял бы про себя волшебные строки:



*Случайно на ноже карманном  
Найди пылинку дальних стран —  
И мир опять предстанет странным,  
Закутанным в цветной туман!*

Этот цветной туман не давал мне покоя. В душе моей что-то назревало. Я метался, не зная, куда приложить свои силы и чем успокоить мятущееся сердце.

Осенью девяносто первого года я взял случайно в библиотеке книгу Д. Лондона «Я много жил», составленную В. Быковым, с его же вступлением и подробным биографическим очерком. И вот эта книга, попавшая ко мне в трудную минуту, указала мне путь. Я решил стать писателем! Вся моя дальнейшая жизнь должна быть посвящена решению этой грандиозной задачи. Лондон указал мне способ достижения цели — упорнейшая работа во всякое время дня и ночи, полное самоотречение, вера в собственные силы, готовность к потерям и потрясениям и безусловное согласие отдать жизнь во имя этого всего.

Первые рассказы я писал прямо на работе. Бегаая кроссы по пересеченной местности, вспоминал своих героев и придумывал для них реплики. На совещании молодых писателей в Москве весной 94-го меня приняли в Союз писателей — по рукописям (случай почти уникальный). В этом же 94-м, только уже летом, двадцать второго июня, я защитил кандидатскую диссертацию в НИИ мощного приборостроения в Ленинграде.

Было мне тогда тридцать три с половиною года...

И

Да  
года.  
наста  
число  
дикам

Адрес  
пос. Ту

Этим  
ется несл  
82 лет. С  
у всех п  
Так, у  
ритом ис  
области, у  
шечника  
Больше  
калькулез  
было при  
у больш  
ступило з  
пузыря.  
Многие



# ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ И ТАЗА

*Данный метод я применяю на себе с января 2002 года. Получил очень хорошие результаты. Думаю, что настало время познакомить с ним возможно большее число людей. Особенно если учесть дороговизну медикаментов и любых медицинских процедур.*

*Николай Исакович ПЕТРУШЕНКО,  
кандидат медицинских наук.*

*Адрес: 143130 Московская область, Рузский р-н,  
пос. Тучково, ул. Лебедеженко, д. 36, кв. 29.*

Этим методом вместе со мной амбулаторно занимается несколько десятков больных в возрасте от 50 до 82 лет. Сроки наблюдения — от 6 месяцев до 2,5 лет. У всех получен положительный результат.

Так, у больных с хроническим панкреатитом и гастритом исчезли отрыжка, изжога, боли в подложечной области, улучшился аппетит. У больных с атонией кишечника нормализовался стул, исчезли боли.

Больные с хроническим холециститом, в том числе калькулезным, ведут активный образ жизни, у них не было приступов, наблюдается рассасывание камней.

У больных с аденомой предстательной железы наступило значительное улучшение функции мочевого пузыря.

Многие перестали храпеть во время сна.



У всех наблюдается улучшение общего состояния и даже некоторое омоложение.

К противопоказаниям нужно отнести воспалительные процессы на коже живота, кровотечение из внутренних органов, доброкачественные и злокачественные образования в зоне действия груза, беременность, психические заболевания.

Воздействие на органы осуществляется с помощью груза, уложенного на переднюю брюшную стенку. Груз по весу и форме должен соответствовать индивидуальным данным пациента. Своей тяжестью он оказывает давление на переднюю стенку живота, прогибает ее в глубь брюшной полости, воздействуя на органы брюшной полости и таза. При вдохе и выдохе ритмично напрягается брюшная стенка, поднимая и опуская уложенный груз. Соответственно повышается и понижается внутрибрюшное давление. Все это воздействует на органы брюшной полости по типу своеобразного массажа.

Воздействию подвергаются лимфатическая и кровеносная, нервная и эндокринная системы желудочно-кишечного тракта, печени и селезенки, мочевыделительных органов. Гидравлическое и механическое воздействие оказывается и на проходящие здесь крупные сосуды (брюшная аорта, нижняя полая вена) и, следовательно, на зоны их кровоснабжения.

Следствием этого комбинированного влияния является улучшение работы указанных органов и систем, общее оздоровление всего организма в целом, что сказывается на улучшении самочувствия, появлении бодрости, исчезновении болей и других неприятных ощущений, беспокоивших пациентов раньше.

## ОПИСАНИЕ МЕТОДА

1. Исходное положение — лежа на спине на кровати или кушетке.
2. Время проведения — вечером, перед сном, и утром после просыпания.



3. Продолжительность процедуры — не менее 30 минут.

В качестве груза можно взять плоский мешочек овальной формы, сшитый из плотной ткани. Размеры его определяются по мягкой части живота. Ширина мешочка 25–30 см в средней части и 10–12 см по краям, длина — 40–48 см.

Высота (толщина) на всем протяжении — 3–4 см. В такой мешочек через застежку-молнию, вшитую сверху, вмещается 4–5 кг песка. Если высота мешочка будет наполовину меньше (1,5–2 см), то в него войдет 2–2,5 кг. Песок лучше брать промытый и просеянный. Для постепенного увеличения и затем уменьшения нагрузки достаточно иметь один мешочек на 2 кг и два мешочка по 4 кг. Важно, чтобы груз равномерно распределялся по всей поверхности живота.

Практически для проведения процедуры достаточно иметь две вещи — место для принятия горизонтального положения и груз в виде мешочка с песком. Груз укладывается на обычную одежду или поверх покрывала.

Первоначальный вес груза рекомендуется в 2–3 килограмма. После укладки груза на живот надо спокойно лежать и дышать, придерживаясь естественного ритма и частоты дыхания. Периодически целесообразно делать один-два глубоких вдоха и выдоха. При выдохе необходимо, по возможности, полностью расслаблять мускулатуру передней брюшной стенки и затем напрягать ее при вдохе.

На протяжении всей процедуры в животе не должно быть никаких неприятных и неожиданных ощущений. Перистальтика кишечника слегка увеличивается, могут отойти газы. Положение рук и ног свободное, можно производить легкие упражнения на сгибание и разгибание во всех суставах.

Через каждые одну-две недели груз можно увеличивать еще на один-два килограмма. Величина максимального применяемого груза зависит от общего веса



пациента, развития мускулатуры брюшной стенки и самочувствия во время процедуры.

Максимально применяемый груз складывается из расчета одного килограмма на десять килограммов веса, то есть он может достигать 7-10 кг и больше. Независимо от величины максимального груза, процедуру следует начинать с 2-4 кг, а через 4-8 минут занятий можно давать полную нагрузку. Так же постепенно производится снижение нагрузки к концу процедуры.

Для усиления массажного воздействия на органы брюшной полости рекомендуется во время процедуры производить покачивание из стороны в сторону тазом и согнутыми в коленных и тазобедренных суставах ногами. После окончания процедуры рекомендуется отдых не менее 10-15 минут.

К концу полутора-двух месяцев непрерывных занятий можно к двум процедурам — вечерней и утренней прибавить еще одну — перед обедом или после него. Процедуру следует начинать не раньше чем через два часа после приема пищи. Для закрепления полученных результатов занятия рекомендуется продолжать до года и больше.

\* \* \*

Данный метод можно применять при таких заболеваниях, как дискинезия желчного пузыря, атония кишечника и мочевого пузыря, хронические гастриты, колиты, циститы — вне обострения. Положительные результаты получены при начальных проявлениях сахарного диабета. Укрепление мышц брюшного пресса обеспечивает предупреждение появления грыжи брюшной стенки и паховой области, а также возможные их рецидивы в послеоперационном периоде.

С учетом неизбежных возрастных изменений метод показан большинству лиц пожилого возраста.

Лет  
строи  
намик  
найти

Как я  
дит тогда  
пригород  
людей с  
— Вы  
— Мы  
— А где  
— Горо  
дый месяц  
— И да  
— Давно  
И вот я  
лавского во  
дожда. На  
да, улыбки  
в электрич  
такие поход  
ся со знаком  
Когда мы  
поход, я уд



## КАК УБЕЖАТЬ ОТ АСФАЛЬТА

**Лето. Москва. Жара. В ближайшем парке на-  
строили пивных павильонов, и весь день из ди-  
намиков кричит кто-то очень «популярный». Где  
найти тишину, и зелень травы, и чистый воздух?**

Как я не раз замечала, нужная информация прихо-  
дит тогда, когда ее ждешь. И вот, как по заказу, в  
пригородной электричке вижу группу жизнерадостных  
людей с рюкзачками.

— Вы откуда такие отдохнувшие?

— Мы из похода выходного дня.

— А где информация о них?

— Городской турклуб печатает программки на каж-  
дый месяц, купить можно на Б. Коммунистической, 17.

— И давно ходите?

— Давно! И вы приходите!

И вот я рано утром стою у пригородных касс Ярос-  
лавского вокзала. В рюкзачке — перекус и накидка от  
дождя. Нашу группу не заметить нельзя: походная одеж-  
да, улыбки, радостные приветствия. Когда расселись  
в электричке, вагон сразу «загудел»: многие ходят в  
такие походы каждый выходной, и хочется пообщать-  
ся со знакомыми.

Когда мы вышли на станции, откуда начинался наш  
поход, я удивилась составу группы. Нас было около



ста человек: пенсионеры, семейные пары, родители с детьми, группа подростков. Были и одиночки вроде меня, но одиночества не чувствовалось. Всюду доброжелательные улыбки, готовность поддержать разговор.

По роду занятий я преподаватель. Поэтому с восхищением отметила отличную организацию похода. Руководитель Николай Владимирович Згура был на высоте. Вначале инструктаж: план маршрута, «руководителя не обгоняйте, цветы не рвите». Экскурсия в музей была заказана, короткие привалы в удобных местах, санитарные паузы организованы, предостережения о крапиве, болоте или зарослях опасного борщевика — всегда заранее.

Этот поход — один из 16, посвященных 200-летию со дня рождения Ф.И. Тютчева. Первая наша остановка — в доме-музее Мураново. Это — отлично сохранившаяся усадьба XIX века, связанная с творчеством поэтов Баратынского и Тютчева. Экскурсоводы прекрасные, экспозиция очень интересная.

После музея прошли на источник, а дальше — по лугам и лесам. Протяженность этого маршрута 21 км, шли в среднем темпе. На узких луговых тропинках группа растягивалась метров на триста, но руководитель всегда это контролировал и поджидал задержавшихся.

Я — типичный городской житель и давно уже не общалась с природой так близко. А тут! В лугах — заросли разнотравья, медовый запах цветов, стрекот кузнечиков. А светлые березовые рощи, а высокие сосны, а яркая зелень под ногами! И всюду — солнце, небо, воздух! И еще — два родника с холоднющей водой, и возможность поваляться в высокой траве, и запах полыни...

Были ли проблемы? У меня не было, но ноги немало промокли от росы, немного покусали комары, с непривычки под конец маршрута появилась усталость. Кстати, дважды руководитель сообщал нам, как можно сократить маршрут — для тех, кому тяжело идти дальше. Среди нас была женщина далеко за 70 лет.



сгорбленная, она помогала себе лыжной палкой и прошла около 15 км, а потом уехала на автобусе. Такие люди сначала вызывают недоумение, а потом — огромное уважение.

Еще очень порадовала атмосфера в походе — доброжелательность, готовность помочь, юмор. Мне запомнился такой разговор на привале:

— Кушайте печенье, оно очень вкусное!

— Ну, когда мы еще десять километров пройдем, то и коробка из-под печенья станет вкусной!

Мне могут возразить, что каждый может поехать на дачу или самостоятельно прогуляться по лесу. Но на даче наша физкультура — в основном наклоны и приседания, в лес одной идти страшновато. А здесь — полноценный поход в хорошем темпе, купание, общение, много интересного о жизни и творчестве поэта. Как я поняла, руководитель прошел маршрут заранее, он знал все повороты, развилки, болотца и удобные для привала полянки.

Для меня такой формат похода — самый удачный. Но в программе турклуба есть и другие варианты: предлагается и «10 км в медленном темпе», и «38 км в быстром темпе с короткими привалами». Так что можно выбрать на свой вкус и подготовку, каждый выходной проводится от двух до десяти маршрутов.

Да! Немаловажно, что эти походы — бесплатные (кроме посещения музеев)! И проводятся они круглый год. Я не знаю, как эти походы организуются турклубом, — без проблем наверняка не обходится. Но для жителя большого города это замечательная возможность пообщаться с природой, подышать свежим воздухом, получить хорошую физическую нагрузку (это лучше, чем в городских парках бегать от собак), побывать в обществе приятных и интересных людей. Я думаю, что эта проблема актуальна не только для Москвы, но и для других больших и малых городов России.

**Наталья СИЛОНОВА.**

Адрес электронной почты: [silonov@orc.ru](mailto:silonov@orc.ru)



## Я УКОЛОВ НЕ БОЮСЬ

*Мне уже за шестьдесят, а доктор рекомендует мне сделать прививку от гриппа, будто я школьница. Но ведь многие говорят, что от таких прививок больше вреда, чем пользы. Посоветуйте, пожалуйста, как поступить.*

*г. Екатеринбург.*

*Татьяна Васильевна Збруева.*

*Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Татьяна Алексеевна САШИНА:*

— Слово «прививка» мы, как правило, связываем с заботой о здоровье ребенка — детский «календарь прививок» расписан от первых часов жизни новорожденного до 16 лет и включает два десятка различных вакцинаций. Но это вовсе не значит, что взрослые в прививках не нуждаются. Напротив, именно этот простой и доступный метод защищает нас от многих инфекционных болезней, сохраняет здоровье и работоспособность.

Самая распространенная и известная прививка для взрослых — противогриппозная. В идеале ее необходимо повторять каждый год за две недели-месяц до сезонного подъема заболеваемости. Она не дает стопроцентной гарантии от заражения, но избавляет от риска тяжелого течения гриппа и различных его осложнений.



Бесплатные прививки от гриппа положены только группам риска — детям, ослабленным и пожилым пациентам, врачам, педагогам, работникам транспорта и другим категориям, которые имеют контакты с большим количеством людей. Всем остальным вполне по карману платная вакцинация. На рынке большой выбор вакцин — российских и зарубежных, стоимостью от 70 до 400 рублей. Какой из них отдать предпочтение? Очевидно, той, которая отвечает трем необходимым качествам — эффективность, безопасность и удобство применения.

Эффективность современных противогриппозных вакцин примерно одинакова — они создают надежный иммунитет на год. Как раз такой срок, как правило, циркулируют в мире штаммы гриппа, меняющиеся почти каждый год. Безопасность вакцины зависит от «белковой нагрузки» — количества содержащегося в ней белка. С этой точки зрения чемпионом мира признана российская вакцина «Гриппол» — количество белка в ее дозе не превышает 15 микрограммов, тогда как в лучших зарубежных вакцинах его не менее 45 мкг.

Удобнее, конечно, те вакцины, которые достаточно ввести однократно. Большинство вакцин для взрослых требуют трехкратного введения. В последние годы появилось несколько довольно удачных вакцин против острых респираторных вирусных инфекций — тех самых ОРВИ, которые так надоедают нам в холодное время года. Однако надо иметь в виду, что они защищают, как правило, от одного из видов этих инфекций — риновирусов, арбовирусов и т.п. Всего же зарегистрировано более 200 разновидностей ОРВИ, и защититься от всех сразу просто невозможно — таких вакцин еще не создано. И если вам где-то гарантируют такой эффект — это неправда.

Другие виды вакцинации применяются по определенным показаниям — в зависимости от места жительства или пребывания, профессии или эпидемической ситуации. Работников городских систем водопровода и канализации, к примеру, прививают от брюшного тифа



— у них риск заразиться этой болезнью достаточно высок. Тем, кто работает в сельской местности в контакте с крупным рогатым скотом, выполняют прививки от бруцеллеза и сибирской язвы — заболеваний, передающихся от животных людям.

Живущим в регионах, где отмечено появление клещей — переносчиков вирусного энцефалита (Дальний Восток, Сибирь, Урал), или тем, кто собирается поехать туда по служебным или личным делам, стоит выполнить прививку и от этого заболевания. Вирусный энцефалит опасен развитием параличей и даже возможными летальными исходами.

Большинство современных вакцин не имеют противопоказаний, но ваше индивидуальное состояние может иметь значение. Не рекомендуется совмещать прививку с менструацией, состоянием чрезмерной усталости, необходимостью отправиться на следующий день в дорогу. А что делать, если после вакцинации вы почувствовали недомогание — повысилась температура, появилось покраснение и припухлость на месте инъекции? Не стоит пугаться, это не аллергия и не осложнение, а вполне нормальная реакция. Но не случайно врачи называют прививку иммунологической операцией. Ведь вас, по сути, заразили инфекционной болезнью — организм и должен на нее отреагировать. Нет необходимости бежать к врачу или пить какие-то лекарства. Но вот что нужно сделать обязательно — снизить нагрузки в первые день-два после прививки. Не брать-ся за тяжелую физическую или интеллектуальную работу, отказаться от тренажеров, обильного застолья, алкоголя, той же бани или похода по магазинам.

АВИТ

Зимой до  
ноз». То есть  
веческом орг  
лично у тебя

г. Пермь.

На вопрос ч  
дицинских на  
ГРОМОВ:

— Авитамин  
сто нехватка ви  
из-за отсутстви  
нов.

Очень часто,  
дят пациенты с  
ным сном, ухуд  
собностью. Скор  
витаминов.

Вот наиболее  
ных витаминов.

С — повторя  
или другие нару  
плавсивость, ра  
воспаление десен

А — снижение  
ощущение песка  
сухость и шерохо  
тей.



## АВИТАМИНОЗ ПОБЕДИМ

**Зимой довольно часто слышишь слово «авитаминоз». То есть речь идет о нехватке витаминов в человеческом организме. Расскажите, как узнать, каких лично у тебя не хватает витаминов?**

**Ольга Степановна Моргунова.**

**г. Пермь.**

На вопрос читательницы отвечает кандидат медицинских наук, врач-терапевт Сергей Иванович ГРОМОВ:

— Авитаминозы или гиповитаминозы — это не просто нехватка витаминов, а заболевания, возникающие из-за отсутствия или недостатка в организме витаминов.

Очень часто, ближе к весне, ко мне на прием приходят пациенты с повышенной утомляемостью, нарушенным сном, ухудшением памяти, сниженной работоспособностью. Скорее всего у них в организме не хватает витаминов.

Вот наиболее частые проявления дефицита различных витаминов.

С — повторяющиеся простуды, озноб, сонливость или другие нарушения сна, повышенная утомляемость, плаксивость, раздражительность, кровоточивость и воспаление десен.

А — снижение остроты зрения, особенно в сумерки; ощущение песка в глазах, светобоязнь, слезотечение, сухость и шероховатость кожи, ломкость волос и ногтей.



$B_1$  — у маленьких детей — отеки, судороги; у детей старшего возраста — вялость, боли по ходу нервов, потеря чувствительности, покалывание, жжение в пальцах рук и ног. И у детей, и у взрослых — повышенная утомляемость, потеря аппетита, снижение памяти, головная боль, плаксивость, слабость, одышка, сердцебиение, нарушение сна.

$B_2$  — бессонница, головная боль, апатия, стоматит, болезненность, шелушение губ, «заеды», конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение.

$B_6$  — депрессия, раздражительность; у детей — повышенная возбудимость, беспокойство, пугливость, задержка роста.

$B_{12}$  — малокровие, гастрит, витилиго, снижение аппетита, онемение и покалывание в руках и ногах.

РР — слабость, отсутствие аппетита, понос, стоматит, вздутие живота.

Е — нарастающая мышечная слабость, общий отек тканей, малокровие.

Д — боли в области костей, плохой сон, повышенная потливость головы.

## Где содержатся витамины?

Что делать, если у вас авитаминоз? Не спешите глотать таблетки, прежде всего расширьте рацион продуктов, который употребляете.

Необходимо знать, что витамин С — это свежая и квашеная капуста, зеленый лук, салат, картофель, клюква, черная смородина, чеснок, гранаты, киви, апельсины, лимоны, шиповник. Считается, что витамин С — основа силы человека и эластичности его тканей, а также самый сильный антибиотик. Этот витамин влияет на скорость кровотока, на процессы заживления ран на коже, срачивания переломов, восстановления после отравлений.

Вероятно, именно он охраняет организм от рака. Для борьбы со злокачественными опухолями достаточно потреблять 10 г витамина С в день.



Витамин А есть в сливочном масле, рыбьем жире, молоке и молочных продуктах, жирных сортах мяса, печени, яйцах, рыбе, моркови, облепихе, рябине, помидорах, зеленом луке, зеленом горошке, крапиве, салате, щавеле, черной смородине. Витамин А улучшит состояние кожи, волос, глаз.

Витамин В<sub>1</sub> содержится в черном и сером хлебе, овсяной и гречневой каше, молоке, печени, почках, яичных желтках, орехах, бобовых, пивных дрожжах.

Витамин В<sub>2</sub> — это мясо, молоко, творог, сыр, кефир, рыба, яичный желток, печень, почки, горох, листовые овощи, арахис, зерновые продукты, белые грибы.

В<sub>6</sub> — дрожжи, мясо, печень, почки, овощи, зерновые продукты, бобовые, рис цельный, земляные орехи, фрукты (особенно бананы).

В<sub>12</sub> — печень, почки, мясо, рыба, сыр, молоко, свекла.

Витамины группы В помогут поднять настроение, «убежать» от усталости, бороться с запорами, потерей аппетита, укрепить нервную систему.

РР — дрожжи, печень, орехи, яичный желток, рыба, курица, мясо, бобовые, гречка.

Е — мука, овощи, фрукты, растительное масло, яичные желтки, рыбий жир. Витамин Е играет важную роль для деятельности мышц, поддерживает сопротивляемость слизистой оболочки верхних дыхательных путей.

Д — молоко, яичный желток, печень, рыбий жир.

## Народная медицина против авитаминозов

Народная медицина рекомендует в таких случаях не забывать о простых рецептах на основе растений.

- Одну столовую ложку КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ залить стаканом кипятка, настаивать час, процедить, принимать по половине стакана 2-3 раза в день перед едой.



- Смешать 30 г листьев КРАПИВЫ, 20 г плодов БРУСНИКИ и 30 г плодов ШИПОВНИКА. Четыре чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить по одному стакану 2-3 раза в день.

- Смешать в равных частях плоды ШИПОВНИКА и РЯБИНЫ КРАСНОЙ. Одну столовую ложку сбора залить двумя стаканами воды, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа, процедить, пить по половине стакана три раза в день.

- Смешать в равных частях плоды ШИПОВНИКА и КАЛИНЫ. Одну столовую ложку смеси залить стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа, процедить. Пить по половине стакана 2-3 раза в день.

- 100 г плодов РЯБИНЫ КРАСНОЙ заварить 1,5 л кипятка, варить 20 минут на малом огне, настаивать 2 часа, процедить. Пить по половине стакана 2-3 раза в день.

- Смешать 5 г листьев ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ, 60 г плодов РЯБИНЫ и 10 г плодов МАЛИНЫ. Одну столовую ложку смеси залить 500 мл воды, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа, процедить. Пить по половине стакана 3 раза в день.

- 5 г сухих листьев ОБЛЕПИХИ заварить стаканом кипятка. Пить как чай.

- Пить сок моркови для профилактики гиповитаминоза А по 50 г 2 раза в день во время еды.

- Для предупреждения гиповитаминоза С и усиления сопротивляемости организма полезен напиток из ягод ШИПОВНИКА.

МА

Мне 57 лет  
Мне в школе  
днее время  
леги, и уче  
успела ты в  
дишь некра  
пенсию.

Посовету  
пора менять

Отвечает  
- Советы, л  
ченны женщины  
вины человеке  
Старайтесь  
путь к успеху  
настроение и п  
Положительны  
разительны. И  
дут вам благо  
нуть на мир с р  
ся к оптимистам  
Стремитесь  
и-хтепенно мо  
залада. Нелепы  
Если побороть  
жить к специ  
Найдите врем



## МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ В ВАШИХ РУКАХ

*Мне 57 лет. Я не ушла на пенсию, работаю учителем в школе. Стала обращать внимание, что последнее время меня многое стало раздражать — и коллеги, и ученики. Дома — муж с претензиями. Мол, не успела ты вовремя ужин приготовить, постирать, ходишь некрасивая, наверное, ты состарилась, иди на пенсию.*

*Посоветуйте, что делать: может, муж прав, и мне пора менять работу на тихую домашнюю «заводь»?*

*Маргарита Олеговна, г. Томск.*

*Отвечает психолог Игорь Германович КОРОЛЕВ:*

— Советы, которые я хочу дать, в основном предназначены женщинам, представительницам «прекрасной половины человечества». Но и мужчинам они не повредят.

Старайтесь смотреть на вещи оптимистично. Лучший путь к успеху и сотрудничеству с коллегами — хорошее настроение и положительный подход к решению проблем. Положительные эмоции (так же как и отрицательные) заразительны. И друзья, и семья, сотрудники по работе будут вам благодарны за подаренную возможность взглянуть на мир с радостью. Известно также, что люди тянутся к оптимистам и избегают пессимистов.

Стремитесь побороть страх. Жить со страхами нельзя. Постепенно можно превратиться в психологического инвалида. Нелепые страхи постепенно поглощают личность. Если побороть их не получается самостоятельно, надо обратиться к специалисту — психологу, психотерапевту.

Найдите время, чтобы побыть наедине с собой. Всем



необходимо какое-то время побыть в одиночестве, подумать о жизни, о себе, обдумать возникшие проблемы, просто расслабиться и отдохнуть. Особенно это важно для тех, кто принадлежит к типу интровертов.

**Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.** Одно дело — помогать другим, когда это вам по силам, и совсем другое, когда друзья и сотрудники постоянно вас эксплуатируют. Это может привести к чувству вины, если вы не сможете исполнить чью-то просьбу.

**Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно.** Насилие над своими чувствами и внешними проявлениями требует значительных затрат энергии и оставляет неприятный осадок.

**Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.** Дайте детям возможность быть самими собой и проявить себя, а не только оправдывать ваши надежды на них. Когда детям позволяют заниматься тем, что им нравится, растет их уверенность в себе и в своих силах, они получают несравненно больше радости от жизни, чем когда действуют по принуждению.

**Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».** Ведь если другие верят в ваши возможности, то почему бы вам действительно не попробовать свои силы? Не упускайте таких возможностей, когда кто-то попросит вас о чем-либо или предложит что-то сделать.

**Следите за фигурой.** Стройная фигура во многом определяет психологическое состояние женщины, служит хорошим примером для окружающих. Кроме того, излишняя полнота, как известно, повышает вероятность гипертонии, нарушения обмена веществ и других заболеваний.

**Маленькие радости в ваших руках.** Стоит ли огорчаться из-за того, что вам редко дарят цветы, которые вы любите? Купите их сами, поставьте на стол, и вы увидите, как улучшится настроение.

**Не забывайте, что вы красивы.** На работе или дома несколько раз в день мысленно повторяйте себе: «Я — красивая!» И не забывайте подтверждать это внешним видом и поведением. Ваша любимая помада на губах плюс улыбка сделают вас просто неотразимой.

И ВН

Прочитал  
2003 г.) стат  
районе Край  
гоприятству  
шей методики  
улучшилось  
ли возможно  
в этот компл

Адрес эле

Нашему ч  
Владимир Як  
— Да, дейс  
лезные упраж  
чем бег, а по  
лат. Ведь вы  
грузку на нуж  
элючить в ра  
хожилня. В п  
нагрузку — ну  
ку легко увел  
тут же мо  
знание. Для в



## И ВНОВЬ ПРИСЕДАНИЯ

Прочитал в журнале «Предупреждение» (№ 6 за 2003 г.) статью «Вместо бега – приседания». Живу в районе Крайнего Севера, где погода не всегда благоприятствует бегу на улице. Стал заниматься по вашей методике. Результат очевиден: уменьшился вес, улучшилось самочувствие. Просьба подсказать, есть ли возможность разнообразить упражнения, ввести в этот комплекс новые элементы?

Станислав Иванов.

Адрес электронной почты: [Stas.CH@bk.ru](mailto:Stas.CH@bk.ru)

Нашему читателю отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Да, действительно, приседания – это очень полезные упражнения, которые не менее эффективны, чем бег, а по многим показателям даже его превосходят. Ведь выполняя приседания, вы можете дать нагрузку на нужную группу мышц, а еще избирательно включить в работу те или иные суставы, мышцы и сухожилия. В приседаниях намного проще дозировать нагрузку – нужно просто посчитать их число. Нагрузку легко увеличить или уменьшить. Если вы устали, вы тут же можете отдохнуть, а затем и продолжить занятие. Для выполнения приседаний не требуется мно-



го места, не нужно надевать спортивный костюм и спортивную обувь. Все это делает приседания просто незаменимыми в наших ежедневных занятиях.

Как разнообразить упражнения? Обратите внимание на следующие элементы, из которых вы сами сможете «конструировать» разные их варианты.

*Подъем пяток.* Как это ни странно, характер приседаний во многом определяет положение пяток. Если во время приседания они прижаты к полу, нагрузка идет больше на бедра и тазобедренные суставы. Если пятки подняты, нагрузка сразу же перемещается вниз. Включаются в работу коленные суставы, икроножные мышцы и мышцы голени, активнее работает голеностоп. Таким образом, можно избирательно проработать нужные мышцы и дать нагрузку на бедра или колени. Это зависит от того, что вы хотите потренировать в первую очередь. Попробуйте поприседать с поднятыми или прижатыми к полу пятками — и вы сами почувствуете разницу. А потом и решайте, что вам сейчас полезнее. Но со временем нужно проработать оба варианта.

*Положение рук.* Выполняя приседания, руки можно вытянуть вперед или назад, а можно раскрыть их в стороны или поднять вверх над головой. Локти можно согнуть или распрямить, причем удобно делать это в движении. Вы можете скрестить руки перед грудью или за спиной. Ладони можно направить вниз, вверх, вперед или назад. Очень интересные приседания получаются, если руки соединить «в замок» за спиной, можно также сложить ладони вместе (пальцами вверх) в «восточной позе приветствия», а еще попробуйте точно так же соединить ладони за спиной. Для многих это будет труднее, но зато и результат выше.

*Приседания с выпадом.* После некоторой тренировки можно попробовать несимметричные приседания с выпадом вперед. Шагните вперед левой ногой и сделайте выпад с приседанием, опираясь руками на левос



бедро. Сделайте несколько раз, а затем попробуйте выпад без опоры на руки. То же самое повторите в другую сторону. Помните, что здесь нагрузка на бедро и колено передней ноги возрастает.

*Прогибы и наклоны в спине.* Можно приседать с прогибом или наклоном в спине. Это также связано с положением головы — вверх или вниз. Все это сочетается и с дыханием. В прогибе можно вдохнуть и хорошо раскрыть плечи и грудную клетку, потянуться. Поднимаясь вверх, сделайте выдох. Попробуйте разные варианты прогибов и наклонов.

*Дыхание.* Как вы заметили, в приседании можно и дышать по-разному. Можно делать приседания на вдохе или на выдохе.

*Сколько раз приседать?* Самое главное — не спешить. Начните с минимального числа приседаний, с того, которое вы можете сделать свободно, без одышки и перегрузки. Первая цель — сделать свободно 10 приседаний за один подход. И таких подходов мы постепенно стараемся выполнить до 10, так что за одно занятие получается 100 приседаний.

Постепенно, в процессе занятий, укрепляются мышцы и суставы ног, уходит лишний вес, хорошую тренировку получает и сердечно-сосудистая система.

Помните, что заниматься лучше в чистом, хорошо проветренном помещении. Тогда и хорошие результаты появятся быстрее. Будьте здоровы!



## НЕ ЗАПИВАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ЧЕМ ПОПАЛО

Многие люди, использующие лечебные препараты, не придают серьезного значения тому, когда и как их принимать, чем запивать. А зря. Беспорядочный прием лекарств может свести на нет все усилия поправить или укрепить свое здоровье. Несколько советов в этой связи высказал в беседе с нашим корреспондентом Владимир Иванович БАКШЕЕВ, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, начальник отделения неотложной медицинской помощи и помощи на дому 52-го консультативно-диагностического центра Министерства обороны РФ.

— Не раз был свидетелем, как больной вспоминал о таблетках только во время еды. А вспомнив, поспешно клал таблетки в рот и запивал тем, что подвернется под руку — чаем, минералкой, соком, а то и пивом или вином. Так ли уж важно соблюдать предписание врачей, когда и как принимать лекарства?

— Чтобы понять, как важно следовать рекомендациям врачей и как вредят своему здоровью те, кто этим пренебрегает, напомним некоторые факты, относящиеся к физиологии пищеварения.

Когда желудок пустой, количество желудочного сока в нем минимальное — всего-то несколько столовых ложек. К тому же он содержит мало соляной кислоты, которую, как известно, вырабатывает наш организм. Такое состояние в медицине называют «натошак».



Оно наступает в среднем через 3-4 часа после еды и продолжается до следующего приема пищи.

Но вот приближается завтрак, обед или ужин. Количество желудочного сока и соляной кислоты возрастает. А с первым кусочком хлеба, ложкой супа выделение этих веществ особенно обильно. По мере еды кислотность желудочного сока снижается — за счет нейтрализации ее пищей, особенно если вы пьете молоко или едите яйца.

Но вот вы встали из-за стола. В течение 1-2 часов после этого кислотность желудочного сока опять возрастает, потому что желудок освобождается от пищи, а выделение желудочного сока продолжается. Такую кислотность называют вторичной. Особенно сильно она проявляется, если вы поели жирного жареного мяса или черного хлеба. Все, кого мучает изжога, это хорошо знают. Употребление жирной пищи вызывает и другие последствия. Задерживается ее выход из желудка. При этом возможен заброс в него из двенадцатиперстной кишки панкреатического сока, который вырабатывает поджелудочная железа. Как бы там ни было, пища в конце концов переходит в двенадцатиперстную кишку. Туда же начинает поступать желчь, вырабатываемая печенью, и упомянутый панкреатический сок. Все они взаимодействуют с лекарствами и могут изменять их свойства. В результате лекарство может стать просто бесполезным или даже принести вред. Так что, уважаемые пациенты, принимайте лекарство в то время, которое указано врачом или рекомендовано инструкцией по применению.

— Нередко в листах-вкладышах нет особой оговорки, когда лучше принимать данный препарат. Как быть в таком случае?

— Если в инструкции нет других указаний, принимайте лекарство натощак, за полчаса до еды. Я могу предложить читателям некоторые правила, которые мы, врачи, применяем на практике. Оговорюсь, я буду называть разные лекарственные средства. Пусть это никого не смущает. Читательская аудитория журнала на-



столько велика, что в ней найдутся свои большие на каждый упомянутый мной препарат.

Итак, **натошак** принимают:

- все настойки, настои, отвары и им подобные препараты, изготовленные из растительного сырья. Они содержат набор действующих веществ, некоторые из которых под воздействием соляной кислоты желудка могут перевариваться и переходить в неактивные формы. Под влиянием пищи возможно нарушение всасывания отдельных компонентов таких препаратов и, как следствие, недостаточное или искаженное их действие;

- все препараты кальция. Дело в том, что кальций, связываясь с жирными и другими кислотами, образует нерастворимые соединения. Поэтому прием таких препаратов, как кальция глицерофосфат, кальция хлорид, кальция глюконат, и тому подобных во время еды или после еды, по крайней мере, бесполезен;

- лекарства, которые, хотя и всасываются при приеме вместе с пищей, не оказывают неблагоприятное воздействие на пищеварение или расслабляют гладкую мускулатуру. В качестве примера упомяну средство, устраняющее или ослабляющее спазмы гладкой мускулатуры, — спазмолитик дротаверин (известный всем под названием но-шпа);

- тетрациклин (и ряд других антибиотиков), так как они хорошо растворяются в кислотах;

- лекарства, которые должны действовать непосредственно на желудок или на сам процесс пищеварения. К ним относятся средства, понижающие кислотность желудочного сока (антациды), а также средства, ослабляющие воздействие пищи на больной желудок и предупреждающие обильное выделение желудочного сока. Их принимают обычно за 30 минут до еды.

За 10-15 минут до еды нужно принимать препараты, стимулирующие секрецию пищеварительных желез (горечи), и желчегонные лекарства.

Сразу после еды рекомендуется принимать лекарства, раздражающие слизистую оболочку желудка, — аце-



тилсалициловую кислоту (аспирин), индометацин, стероидные гормоны, метронидазол, резерпин и другие.

Упомяну еще несколько препаратов, широко применяемых в практике.

Заменители желудочного сока принимают вместе с едой.

Заменители желчи (к примеру, аллохол) принимают в конце или сразу после еды.

Лекарства, подавляющие выделение соляной кислоты в желудочный сок (циметидин и другие), нужно принимать сразу или вскоре после еды.

Препараты, содержащие пищеварительные ферменты и способствующие перевариванию пищи, можно принимать перед едой, во время еды или сразу после нее.

Конечно, есть лечебные средства, которые действуют независимо от приема пищи. Обычно об этом указывается в инструкции.

— Я слышал, что есть рекомендации, как принимать поливитамины. Как часто бывает: вспомнит человек про витамины, достанет шарик и кидает его себе в рот?

— Увы, так часто бывает, а между тем давно уже известно, что все поливитаминные препараты надо принимать во время еды или сразу после нее. Тогда можно ожидать от них наибольшего эффекта.

— Вы уже коснулись одного важного аспекта рассматриваемой проблемы: зависимости действия лекарств от состава пищи. Может быть, стоит об этом сказать подробнее?

— Действительно, на всасывание лекарств влияет не только наличие пищевых масс в желудке или кишечнике. Этот процесс изменяет, корректирует и состав пищи. Так, пища, богатая жирами, увеличивает концентрацию витамина А в плазме крови — возрастают скорость и полнота его всасывания в кишечнике. Недостаток или избыток этого витамина отрицательно сказывается на здоровье.

Жиры, особенно растительные, уменьшают выделение желудочного сока и замедляют сокращение же-



лудка. Под влиянием жирной пищи значительно снижается скорость всасывания и, следовательно, эффективность действия целого ряда медикаментов, в частности, противогельминтных, нитрофурановых, сульфаниламидных. Врачи рекомендуют богатую жирами пищу, когда нужно повысить всасывание жирорастворимых лекарств — витаминов А, D, E, антикоагулянтов (уменьшают свертываемость крови), метронидазола, транквилизаторов (психотропных, успокаивающих средств). Углеводы замедляют опорожнение желудка, что может привести к нарушению всасывания сульфаниламидов, антибиотиков (например, макролидов, цефалоспоринов). Молоко усиливает всасывание витамина D, а излишек его вреден в первую очередь для центральной нервной системы. Белковое питание, употребление кислых, маринованных и соленых продуктов снижает эффективность противотуберкулезного препарата изониазида.

Думаю, к месту будет совет тем, кто страдает сахарным диабетом. Некоторые лекарственные препараты содержат в качестве вкусовой добавки сахар (сахарозу, глюкозу). Их прием может стать потенциальным источником опасности для таких больных. Информация о наличии в лекарстве сахара (сахарозы, глюкозы) обязательно содержится в листке-вкладыше или на упаковке. Перед приемом таких лекарств обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом-эндокринологом.

— Многие спрашивают: «Чем лучше всего запивать лекарства?». Хотелось бы узнать ваше мнение на этот счет.

— Врачи едины в том, что лучше руководствоваться правилом: запивать лекарства несколькими глотками теплой кипяченой воды.

К чему надо стремиться? Не нарушить кислотность в желудке. А это может наступить, если после таблетки вы выпьете фруктовый или овощной сок, тонизирующий напиток, молочные продукты.

Поясню, почему нельзя запивать чаем. Чай содержит, как известно, танин. А он-то образует не усваива-



емые организмом соединения с азотосодержащими лекарственными — папаверином, кодеином, кофеином, эуфиллином, амидопирином, атропином, препаратами белладонны, сердечными гликозидами (лечебными средствами растительного происхождения — из наперстянки, горьцвета, ландыша и других, применяемых для лечения сердечной недостаточности). Если у больного анемия (малокровие), он нуждается в препаратах, содержащих железо. Танин же соединяется с железом. Эта смесь осаждается, и лекарство не усваивается. Нельзя запивать чаем седативные и снотворные средства, потому что чай сам по себе возбуждает центральную нервную систему.

Несколько слов о молоке. Им нельзя запивать тетрациклин, доксициклин, метациклин и другие тетрациклиновые антибиотики, потому что кальций, присутствующий в молоке, взаимодействует с лекарствами и уменьшает их эффект. По той же причине, кстати говоря, при лечении тетрациклинами нужно воздержаться от копченого мяса и колбасы.

Но, как говорят, нет правил без исключений. Так и в нашем случае.

Выше я говорил о препаратах, раздражающих слизистую оболочку желудка. Таким же действием обладают препараты кальция, и прежде всего кальция хлорид. Все эти лекарства лучше запивать молоком, киселем или рисовым отваром. Витамин С можно запивать чаем, поскольку сам чай, будучи растением, содержит витамин С. Сульфаниламидные лекарства мы рекомендуем запивать щелочным раствором (например, минеральной водой со слабощелочной реакцией) — это, как установлено, предотвращает образование камней в почках.

Насколько серьезно нужно относиться к тому, чем запивать лекарства, показывает информация, распространенная по Интернету Британским комитетом по безопасности лекарств. В Западной Европе в последние годы многие, особенно женщины, пьют клюквенный сок для профилактики цистита (воспаление мочевого пузыря). Так вот, упомянутый комитет получил пять



сообщений о катастрофических последствиях, когда больные запивали препарат для разжижения крови (варфарин) клюквенным соком, который также способствует разжижению крови. У одного из пациентов развилось тяжелое язвенное кровотечение из желудка, и его не удалось спасти.

— Наверняка есть какие-то списки, таблицы, какие лекарства с чем нельзя совмещать.

— Конечно, в медицинских пособиях есть такие таблицы. Поскольку их привести возможности нет, коснусь лишь некоторых популярных лекарств. Итак, нельзя смешивать:

- антибиотики тетрациклиновой группы, препараты, включающие кофеин (аскофен, цитрамон, каффетин), — с молоком, кефиром, творогом;
- препараты железа — с чаем, кофе, молоком, орехами, зерновыми продуктами;
- препараты кальция — с газированными прохладительными напитками и соками, содержащими лимонную кислоту;
- эритромицин, ампициллин — с фруктовыми и овощными соками;
- сульфадиметоксин, сульгин, бисептол, циметидин, теofilлин — с мясом, рыбой, сыром, бобовыми, содержащими много белка;
- аспирин и лекарства, содержащие ацетилсалициловую кислоту, фурагин — с маслом, сметаной, жирными продуктами;
- парацетамол, сульфадиметоксин, бисептол, фурасемид, циметидин — с черносливом, свеклой, сладкими и мучными блюдами;
- сульфаниламиды (бисептол, этазол, сульфален) — с зеленью, шпинатом, молоком, печенью, зерновыми продуктами;
- баралгин, анальгин, панадол, спазган, парацетамол, максиган — с копчеными колбасами.

**Беседу вел Валентин ШАРОВ**



Тамара НИКОЛАЕВА,  
врач-отоларинголог  
высшей категории

## АНГИНА – ВРАГ МИЛЛИОНОВ



Каждое время года остается в памяти какими-то воспоминаниями... Весна помнится пением соловья, первыми подснежниками, бодрым настроением. Лето — это всегда солнце, отдых, пляж или любимая поляна в лесу... Осень и зима, увы, — короткие дни и длинные вечера, а еще мелкие дожди со снегом, лужи и промокшие ноги, а следовательно, простуды и ангина... Именно об ангине и пойдет сегодня наш разговор.

## БОЛЕЗНЬ ЗДОРОВЫХ И СИЛЬНЫХ?

Вряд ли найдется много счастливчиков, которым удалось избежать заболевания ангиной. На ее долю приходится приблизительно пятая часть всех инфекционных недугов, а среди заболеваний верхних дыхательных путей она занимает третье «почетное» место, уступив пальму первенства лишь гриппу и острым респираторным заболеваниям.

В основном болеют ангиной дети и взрослые в трудоспособном возрасте, что же касается пожилых людей, то им в этом отношении посчастливилось, и неприятности, связанные с этим опасным заболеванием, встречаются у них значительно реже.

Нередко можно услышать мнение, что ангина — чисто простудное заболевание: промочил, мол, ноги, выпил холодного молока, и на следующий день уже саднит горло, поднялась температура... На самом деле переохлаждение, усталость, физическое перенапряжение — не более чем провоцирующие болезнь факторы.

По утверждению врачей-специалистов, ангина — это инфекционное заболевание, характеризующееся острым воспалением небных миндалин (часто называемых гландами), расположенных в глотке по обе стороны от язычка и мягкого неба. Миндалины — скопление лимфоидной ткани — предназначены Природой для того, чтобы остановить инфекцию на «первых рубежах» защиты всего организма. Кстати, именно тем, что у пожилых людей количество лимфоидной ткани в миндалинах



уменьшается и инфекция легко «проскакивает» дальше — в трахею, легкие, и объясняется то, что старики сравнительно редко болеют ангиной.

Чаще всего заболевание вызывают различные микробы, главным образом стрептококки группы А, стафилококки, дрожжеподобные грибки рода *Candida* и некоторые патогенные бактерии. Основной путь заражения — воздушно-капельный, при котором возбудители выделяются во внешнюю среду при разговоре и кашле. Источником заражения могут быть также больные с различными формами стрептококковых заболеваний (например, гнойничковых кожных высыпаний) и «здоровые» носители стрептококков. Наибольший риск заражения — при контакте с больным в холодных помещениях с высокой влажностью. Возможно инфицирование при использовании грязной посуды, полотенец, зубных щеток, при употреблении немытых продуктов, на которых «поселился» стрептококк.

Продукты, в которых чаще всего размножаются стрептококки: некипяченое молоко, сметана, салаты с вареными яйцами, мясной фарш, овощи, кисели, компоты, картофельное пюре.

Для того чтобы заболеть ангиной, недостаточно простого попадания возбудителя в организм. Нередко на слизистой носоглотки при медицинском обследовании находят множество болезнетворных микроорганизмов, хотя у человека никогда в жизни не болело горло. Болезнь возникает при повышенной восприимчивости к вредоносным бактериям, вызванной пониженным иммунитетом, которые под влиянием каких-то внешних неблагоприятных условий (вот тут-то и вспомните: промочил ноги, выпил холодное молоко!) становятся активными. Действительно, некоторым незакаленным людям достаточно лишь съесть мороженое или искупаться в холодной воде, чтобы заболеть ангиной. Заболеванию также способствуют постоянное раздражение слизистой оболочки глотки дымом, пылью, алкоголем. Нередко ангина — постоянный спутник хронического тонзиллита, болезней носоглотки, при кото-



рых нарушается носовое дыхание (например, аденоиды). Часто повторяющиеся ангины могут быть связаны также с хроническими процессами в полости носа и его околопридаточных пазухах (например, гайморит), а также кариесом зубов.

## ЗАНОЗА В ГОРЛЕ

*При ангине первой и неизменной становится жалоба больного на ощущение саднения, боль в горле. «Как заноза застряла», — часто говорят бедняги...*

Ангина начинается всегда внезапно с появления признаков общего недомогания, слабости, головной боли, ломоты в теле, озноба, повышения температуры. Но все-таки основным симптомом остается выраженная боль в горле. Вначале она отмечается только при глотании, затем постепенно усиливается, становится постоянной. Больному кажется, что горло сузилось (отсюда и возникло название «ангина», что на латинском языке означает «сжимать», «стеснять»). Пик неприятных ощущений приходится на вторые-третьи сутки. При этом отмечается значительное увеличение и болезненность лимфатических узлов в области нижней челюсти, шеи. Так выглядит ангина для обычного человека, но врачи подразделяют это заболевание в зависимости от тяжести течения на несколько видов или форм: катаральную, фолликулярную, лакунарную и флегмонозную. Остановимся на каждой из них подробнее.

Катаральная ангина обычно начинается с появления сухости, саднения, першения в глотке. В течение первых суток присоединяется боль при глотании. Температура тела может подниматься до 38°C. Больные отмечают общую слабость, недомогание, головную боль. При осмотре глотки выявляется умеренная припухлость и гиперемия небных миндалин и прилегающих участков небных дужек. Лимфатические узлы могут быть увеличены и болезненны при пальпации. Изменения в крови отсутствуют или нерезко выражены.

Фолликулярная и лакунарная ангины характеризу-



ются более выраженными симптомами. Как правило, наблюдаются острое начало, нередко озноб, повышение температуры тела до  $39-40^{\circ}\text{C}$ , иногда выше. Выявлены признаки интоксикации — слабость, потливость, головная боль, чувство ломоты в поясничной области и суставах, потеря аппетита. Регионарные лимфатические узлы увеличены и болезненны при пальпации. При осмотре глотки можно увидеть выраженную гиперемию и припухлость небных миндалин, покрытых мелкими пузырьками желтовато-белого цвета, наполненными гноем.

При лакунарной ангине А образуются желтовато-белые фибринозные налеты, которые располагаются в устьях лакун — впадинах слизистой. Эти налеты в дальнейшем могут сливаться, покрывая всю или почти всю свободную поверхность миндалин. Как правило, у одного и того же больного обнаруживаются признаки и фолликулярной, и лакунарной ангины; отдельно эти формы встречаются редко.

Флегмонозная ангина — острое гнойное воспаление клетчатки, окружающей миндалины. Чаще всего она возникает на фоне катаральной или фолликулярной ангины у людей, страдающих к тому же и хроническим тонзиллитом. Болезнетворный процесс чаще всего поражает одну сторону. Боль в горле бывает такой интенсивности, что порой вынуждает больного отказываться от приема даже жидкой пищи и питья. Резкая головная боль, озноб, ощущение разбитости, слабость, подъем температуры до  $39-40^{\circ}\text{C}$ , резкое увеличение лимфатических узлов. К этим «прелестям» частенько добавляются неприятный запах изо рта, гнусавость, слюнотечение, спазм жевательных мышц.

Даже если больной жалуется на боль при глотании, помните: для обычной ангины не характерны такие симптомы, как отек всей шеи, высыпания на коже, точечная сыпь, воспаление слизистой глаз и век, кашель, насморк, боли в животе. В то же время симптомы, напоминающие ангину, могут быть и при других, еще более опасных заболеваниях (например,



дифтерии — заболевании, вызывающем смертельно опасные осложнения). Для диагностики ангины решающее значение имеют местные изменения в горле, результаты мазка из зева и анализ крови.

## КАК ДОКТОР ПРОПИСАЛ!

Многие склонны относиться к ангине как к простой простуде: полежишь недельку в постели, попьешь чайку с медом — и все неприятности в прошлом. На самом деле ангина — коварный недуг, чреватый самыми серьезными осложнениями — тяжелым поражением почек, сердца, суставов, ревматизмом.

В первые дни заболевания — по крайней мере, до нормализации температуры тела — необходимо сохранять постельный режим. Дайте отдых голове — оставьте в покое книги, кроссворды, телевизор. Мягкая, спокойная музыка, неяркий, приглушенный свет создадут более комфортные условия для вас. Пища в этот период должна быть разнообразной, насыщенной витаминами. Поскольку боль в горле не дает возможности полноценно принимать твердую пищу, рекомендуются бульоны, паровые котлеты, кисели, обильное питье (теплое молоко со щелочной минеральной водой, чай с лимоном). Пища и напитки должны быть теплыми (не горячими и не холодными), чтобы не оказывать раздражающего действия на горло. Лучше в этот период отказаться от сладостей и в обязательном порядке — от острых или перченых блюд. Рекомендуется включить в рацион больного каши, паровой или отварной картофель, тертые овощи, фрукты, свежеприготовленные соки. Очень пригодятся в этот момент приготовленные летом запасы черной смородины, малины, крыжовника.

Ангина — заболевание заразное, поэтому больному выделяют отдельную посуду, а полотенце лучше повесить в отдельное место. Все домочадцы в этот период должны по возможности чаще мыть руки, а соседние помещения хорошенько проветривать. Посуду, кото-

рой пользовался больной, кипятить в течение 10 минут. Около постели больного расставить емкости для сплевывания слюны. Этих нехитрых мер вполне достаточно, чтобы предотвратить распространение инфекции по квартире.

Медикаментозное лечение ангины зависит от формы ангины. В основном при острой форме ангины назначают антибиотики, действующие на грамположительные бактерии: пенициллин, амoxicillin. Курс лечения — 7-10 дней. Принимать препараты следует строго по инструкции!

При грибковой ангине назначают противогрибковые препараты в дозировке, указанной в инструкции.

Следует помнить, что ангина — это не просто боль в горле, это заболевание, которое может привести к серьезным осложнениям. Поэтому при первых признаках ангины необходимо обратиться к врачу. Не занимайтесь самолечением! Следует помнить, что ангина — это не просто боль в горле, это заболевание, которое может привести к серьезным осложнениям. Поэтому при первых признаках ангины необходимо обратиться к врачу. Не занимайтесь самолечением!

Жаропонижающие препараты (парацетамол, ибупрофен) можно принимать при температуре выше 38,5°C. Не рекомендуется использовать аспирин, так как он может вызвать кровотечение. При сильной боли можно использовать местные анестетики (спрей, леденцы). Не забывайте пить много жидкости. Это поможет снизить температуру и предотвратить обезвоживание. При плохом самочувствии лучше всего обратиться к врачу. Не забывайте, что ангина — это заболевание, которое может привести к серьезным осложнениям. Поэтому при первых признаках ангины необходимо обратиться к врачу. Не занимайтесь самолечением!



рой пользовался больной, тщательно моют и кипятят в течение 10–15 минут, его белье стирают отдельно. Около постели больного ставят банку с дезинфицирующим раствором, например, марганцовокислого калия, для сплевывания слюны и мокроты. При соблюдении этих нехитрых правил инфекция не проникнет дальше комнаты больного.

Медикаментозное лечение назначают в зависимости от формы ангины. Так, антибиотики назначают в основном при фолликулярной, лакунарной и флегмонозной формах. Поскольку чаще всего возбудителем ангины становятся стрептококки, то выбирают антибиотики, действующие на этот микроорганизм, — ампициллин, ампиокс, оксациллин, эритромицин и др. Курс лечения антибиотиками должен быть не менее пяти–семи дней. Ни в коем случае нельзя прекращать принимать препарат при первых признаках выздоровления!

При грибковых ангинах назначают нистатин или леворин в дозах, зависящих от возраста.

Следует особенно обратить внимание пациентов, что в каждом конкретном случае выбор медикаментозного препарата остается за врачом. Самостоятельное, неконтролируемое лечение антибиотиками способно принести больше вреда, чем пользы. Это относится и к другим препаратам. Так, столь любимый многими бисептол практически обладает нулевой эффективностью на патогенные микроорганизмы, в то время как побочные реакции от этого лекарства могут оказаться опасными для организма. Во многих европейских странах бисептол давно уже снят с производства.

Жаропонижающие препараты показаны лишь при температуре тела выше  $39^{\circ}\text{C}$  или при индивидуальной плохой переносимости высокой температуры. Их прием способствует быстрому снижению температуры тела и создает лишь мнимое ощущение благополучия, что приводит к быстрому расширению двигательного режима — больной начинает вставать с постели, ходить по квартире, заниматься домашними делами, а то и со-



бираться на работу. Такой чрезмерно оптимистический подход к своему состоянию заведомо грозит серьезными осложнениями.

Однако у детей до семи лет при подъеме температуры выше  $38,5^{\circ}\text{C}$  необходимо принимать срочные меры для ее снижения, иначе возникает реальная угроза судорог, обмороков, галлюцинаций. Снижение температуры должно быть постепенным и плавным, иначе оно сопровождается расширением сосудов, что может вызвать резкое снижение артериального давления и ухудшит работу сердца. Рекомендуется в таких ситуациях две ст. ложки уксуса растворить в 0,5 л воды. Смочить в растворе холщовую ткань, хорошо отжать и положить на лоб ребенка, протереть его тело одеколоном или водкой — испаряясь, они заберут «лишние» градусы. Компресс на шею из натертого хрена — этот забытый рецепт наших прабабушек снимает головную боль, служит мягким снотворным средством.

Местное лечение ангины включает полоскание горла каждые два-три часа различными растворами. Это могут быть теплые растворы перманганата калия, грамицидина, фурацилина (в пропорции 1:5000), гидрокарбоната натрия — пищевой соды (одна ч. ложка на стакан воды), хлорида натрия, а также отвары шалфея и ромашки. Детям, не умеющим полоскать горло, дают (через каждые полчаса-час) пить негорячий чай с лимоном или фруктовые соки. Часто применяют паровые ингаляции и добрый старый компресс на шею с повязанным поверх него теплым пуховым шарфом.

Впрочем, многие сегодня больше доверяют различным спреям, «леденцам» и таблеткам, о которых рассказывает телевизионная реклама. Остановимся только на некоторых из них, которые действительно оказывают лекарственное воздействие. Их можно разделить на две группы. Одни из них содержат антибактериальные препараты: спреи — «Гексорал» и «Гексаспрей» (кроме того, они обладают противогрибковым эффектом), «Биопарокс», «Йокс», леденцы — «Стрепсилс», «Фарингосепт». Эти препараты необходимо при-

## РЕЦ

Полоска  
понент все  
можно куп  
дуры, но м  
ные лекар  
ной медици  
шли многи  
ственные

Для поло  
которые пр  
Во время  
задняя стен  
миндалин,  
ывается д  
ствие.

Кора ив  
Цветки  
Трава в  
Две сто  
пятка, на  
ром полоск  
Кора ду  
Цветки  
Трава д  
Цветки



менять, не увеличивая количество рекомендуемых инструкцией таблеток. «Каметон», леденцы «Доктор-Тайс» (с экстрактом шалфея и витамином С) не содержат антибактериальных компонентов. В их состав входят природные противовоспалительные вещества, уменьшающие боль в горле, першение, но не способствующие уничтожению вредоносных микроорганизмов. Что касается таблеток «Минтон», «Тюнс» и им подобных, то они не оказывают никакого лечебного результата, вызывая лишь кратковременный рефлекторный облегчающий эффект за счет содержания в них ментола.

## РЕЦЕПТЫ ИЗ «ЗЕЛеной АПТЕКИ»

**Полоскание горла при ангине — обязательный компонент всего лечебного процесса. Сегодня в аптеках можно купить различные средства для этой процедуры, но многие предпочитают использовать природные лекарства, проверенные временем. Из народной медицины в арсенал современных врачей перешли многие рецепты, в основе которых лежат лекарственные растения.**

Для полоскания, обычно готовят отвары или настои, которые применяют в теплом виде через два-три часа. Во время полоскания лечебным раствором омывается задняя стенка глотки, при этом промываются лакуны миндалин, удаляется слизь и гнойное содержимое, оказывается дезинфицирующее и дезодорирующее действие.

Кора ивы белой — 5,0

Цветки липы — 10,0

Трава вероники — 3,0

Две столовые ложки сбора заварить в стакане кипятка, настаивать час, процедить, теплым раствором полоскать горло четыре-пять раз в день.

Кора дуба — 10,0

Цветки календулы — 2,0

Трава душицы — 5,0

Цветки липы — 3,0



Одну столовую ложку сбора заварить в стакане кипятка, настаивать два часа, процедить, полоскать три-четыре раза в день.

Цветки коровяка — 5,0

Листья мать-и-мачехи — 5,0

Трава вероники — 5,0

Кора дуба — 10,0

Одну столовую ложку сбора заварить в стакане кипятка, настаивать три часа, полоскать пять-шесть раз в день.

Настой ланчати гусиной — 1 ст. ложка на стакан теплой кипяченой воды. Траву василистника амурского заваривают как чай (2-3 ст. ложки на заварной чайник) и также используют для полоскания горла при ангине. Хорошо зарекомендовал себя в таких случаях настой травы клопогона простого. 1 чайную ложку клопогона заливают стаканом кипятка и настаивают в термосе около двух-трех часов. При тяжелых формах ангины рекомендуется полоскать горло отваром щавеля курчавого (1 ст. ложка на стакан воды). Полоскать пять-шесть раз в сутки. Настой касатика восточного (2 ст. ложки на стакан воды) назначают для полосканий при ангинах, осложненных тонзиллитом.

Отвар коры ольхи волокнистой (10,0 на стакан воды) применяется для полосканий как хорошее обезболивающее и дезинфицирующее средство. Для этих же целей используют настой травы печеночницы благородной, который готовится в тех же пропорциях.

Приведем еще несколько очень эффективных рецептов лекарственных сборов, применяемых для полоскания горла при фолликулярных и флегмонозных ангинах.

Эвкалипт прутовидный (лист) — 20,0

Календула (цветки) — 15,0

Шалфей лекарственный (листья) — 15,0

Ромашка аптечная (цветки) — 10,0

Девясил высокий (корни) — 10,0

Солодка голая (корни) — 10,0

Липа сердцевидная (цветки) — 10,0

Багульник болотный (травы) — 10,0



\* \* \*

Алтей лекарственный (корень) — 20,0  
 Ромашка аптечная (цветки) — 20,0  
 Аир болотный (корень) — 10,0  
 Донник лекарственный (травы) — 20,0  
 Льняное семя — 30,0

\* \* \*

Шалфей лекарственный (листья) — 25,0  
 Зверобой продырявленный (травы) — 25,0  
 Бузина черная (цветки) — 25,0  
 Дуб обыкновенный (кора) — 25,0

При лечении ангины также широко используются лечебные ингаляции, для которых, как правило, применяются те же настои, что и для полоскания горла. Кроме того, в домашних условиях для ингаляции хорошо использовать картофель. Его следует тщательно вымыть и варить до появления характерного картофельного запаха. В отвар перед процедурой можно добавить одну-две капли пихтового масла или щепотку корицы. Накрывшись с головой, нужно наклониться над кастрюлей так, чтобы пар попадал в лицо, и осторожно вдыхать его через рот семь-десять минут. После ингаляции лечь в постель, а затем выпить стакан теплого чая с медом или малиновым вареньем. Как когда-то написал в стихотворении «Зима в детстве» замечательный поэт Арсений Тарковский:

А в доме у Тарковских  
 Полным-полно приезжих.  
 Гремят посудой, спорят,  
 Не разбирают елки.  
 И сыплются иголки  
 В зеркальные скорлупки,  
 Пол серебром посолен,  
 А самый младший болен.  
 На лбу компресс, на горле  
 Компресс. Идут со свечкой.  
 Малиной напоили?  
 Малиной напоили...



## ХВОЯ ДАРИТ ЗДОРОВЬЕ

Россия славится своими хвойными лесами: на обширной территории нашей страны произрастают лиственница, сосна, кедр, ель и пихта. Это могучие легкие земли, животворные родники, дарящие людям здоровье. Эфирные масла и другие целебные вещества, добываемые из хвойных деревьев, успешно применяются для профилактики многих распространенных заболеваний человека – простудных, гриппа, недугов органов дыхания и пищеварения, почек, ревматизма, радикулита, подагры, неврастении, полового бессилия. Поскольку преимущественно именно ель украшает в новогоднюю ночь наши дома, то хотелось бы вначале более подробно рассказать о целебных свойствах нашей лесной красавицы.

Целебные свойства хвои ели обусловлены большим содержанием в ней эфирных масел и смол, которые губительны для болезнетворных микробов, витамина С, повышающего защитные силы организма, дубильных веществ, обладающих противовоспалительным действием, микроэлементов, поддерживающих нормальный обмен веществ. В старину и в военные годы из хвои ели приготавливали концентрированный витаминный напиток, употребление которого предупреждало развитие цинги и повышало сопротивляемость организма неблагоприятным условиям окружающей среды.

В народной медицине настой хвои, весенних почек и шишек издавна применяли при затяжных пр



## ЗДОРОВЬЕ

войными лесами: на ос-  
таны произрастают ли-  
и пихта. Это могут  
е родники, дарящие  
асла и другие целеб-  
з хвойных деревьев,  
офилактики многих ра-  
ний человека — прост-  
нов дыхания и пищева-  
радикулита, подагры,  
илия. Поскольку пре-  
ашает в новогоднюю  
ы в начале более подро-  
ойствах нашей лесной

и ели обусловлены бе-  
ных масел и смол. А  
ворных микробов. Е-  
ые силы организма  
противовоспалитель-  
и в военные годы  
центрированный р-  
его предупре-  
отивляющей  
жизни

студных заболеваний, использовали ванны из хвои при ревматизме, а настой из молодых побегов на водке и отвар почек употребляли при туберкулезе. В здравни-цах и фитотерапевтических лечебницах до сих пор боль-шой популярностью среди отдыхающих и пациентов пользуются хвойные ванны (для этого в воду темпера-туры 34-37°C добавляют жидкий сосновый экстракт или же в виде таблеток). Такие ванны продолжитель-ностью 15-30 минут рекомендуется принимать ежед-невно или через день при повышенной раздражитель-ности, переутомлении, неврозах, а также для лечения больных суставов.

В быту смолу ели варят со свиным жиром, добавля-ют для более твердой консистенции воск и получен-ную мазь используют при фурункулезе. А лапки ели кипятят с солью и делают ванны при радикулите. От-вар молодых веток и шишек пьют при цинге, отеках, различных кожных сынях. Молодые же шишки ели в виде отваров употребляют при воспалении верхних дыхательных путей и бронхиальной астме. А вот из-мельченной сухой и липкой смолой, собранной с коры деревьев, лечат раны и кожные язвы. Из еловой живи-цы получают также скипидар, который находит широ-кое применение в медицине, в том числе современной. Кроме того, фармацевтическая промышленность вы-пускает препарат пинабин, который изготавливается из еловой или сосновой хвои на персиковом масле, его назначают как мочегонное средство при мочекаменной болезни и почечных коликах.

Родная сестра ели — сосна. Это вечнозеленое рас-тение также широко распространено в нашей стране и тоже обладает целебными свойствами. В сосновых поч-ках и хвое содержатся эфирные масла, смолистое ве-щество болеритин, горькие и дубильные вещества, ас-корбиновая кислота и микроэлементы.

В медицине настой и отвар сосновых почек благода-ря их противовоспалительным и антисептическим свой-ствам, а также способности разжижать мокроту и ус-



корять ее отделение применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей. Обычно сосновые почки назначают в комплексе с другими лекарственными растениями в виде специальных смесей и чаев, а также для ингаляций.

До сих пор среди больных популярен терпингидрат, который получают из скипидара — продукта переработки сосны. Этот препарат используют как отхаркивающее и разжижающее мокроту средство, его назначают при хронических бронхитах, бронхопневмониях и других воспалительных заболеваниях органов дыхания.

Хвоя сосны, как и хвоя ели, считается ценным витаминным препаратом. Из нее готовят настои и концентраты для профилактики и лечения авитаминоза С. Кроме того, хвоя сосны входит в состав противоастматической микстуры.

Сосновый деготь успешно применяют наружно в виде мазей для лечения кожных заболеваний (псориаз, экзема и др.), он входит в состав всемирно известной мази Вишневского. А эфирное масло сосны входит составной частью в упоминавшийся выше препарат пинабин. Сосновое масло входит также в препарат терпинхол и успешно применяется при различных простудных заболеваниях, при нервном и физическом переутомлении и для повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Целебными свойствами богата и пихта, в хвое и ветках которой содержится более 3% ценного эфирного масла, до 320 мг аскорбиновой кислоты, присутствуют другие витамины, дубильные вещества, смолы, фитонциды, убивающие болезнетворные микробы. Из хвойной пихты получают медицинскую камфору — эффективное средство для лечения заболеваний сердца. А из живицы пихты получен знаменитый ранозаживляющий и бактерицидный бальзам, а также скипидар, до сих пор состоящий на службе современной медицины. На



стой хвой пихты — по-прежнему эффективное противораковое средство. Кстати, наибольшее содержание аскорбиновой кислоты (витамин С) в хвое этого дерева — зимой.

В быту отвар молодой хвой пьют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Отвар коры принимают при шуме и боли в голове, а настой веток в виде ванн используют при ревматизме.

Эфирное масло пихты успешно применяют для лечения функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы. Пихтовое масло успокаивает и зубную боль: для этого ватку, смоченную маслом, нужно на 10-15 минут положить к больному зубу. Через 1,5-2 часа процедуру можно повторить. А при ангине рекомендуется закапывать в каждую ноздрю по одной капле пихтового масла. Улучшение наступает обычно уже через сутки.

Близок по своим целебным свойствам к вышеописанным деревьям и кедр. Воздух в кедровых лесах не только практически стерилен, но еще содержит и жизненно важные для человека биологически активные вещества.

...Вот после всего этого и задумайтесь: а нужно ли спешить выбрасывать на улицу после встречи Нового года представителей хвойных деревьев? Не разумнее ли было бы измельченные веточки с хвоей использовать для целебных ванн?

**Вячеслав НИКОЛАЕВ,**  
врач.



## КАК С ВОЗРАСТОМ СОХРАНИТЬ АКТИВНОСТЬ И ТОНУС?

Тем, кто ведет неподвижный образ жизни, не так уж сложно заметить, что год от года постепенно уменьшается гибкость и подвижность суставов и позвоночника, постепенно ослабевают мышечный тонус, особенно у людей старше 60 лет. Снижение внешнего тонуса сопровождается уменьшением тонуса внутреннего: хуже работает пищеварение, дает сбой сердце... Выброс активных гормонов, характерный для молодых, постепенно уменьшается. Нужно что-то делать, пора начинать заниматься.

Мышечный тонус, то есть упругость мышц без нагрузки — важный показатель состояния здоровья. Из тонуса разных групп мышц складывается общий тонус организма. По мнению специалистов, тонус мышц в разных частях тела должен быть сбалансирован, уравновешен, чтобы не получилось так, что одни мышцы вялые, а другие — слишком напряженные. Если такое равновесие есть, сильно снижается риск заболеть, но является возможность достичь активного долголетия.

Интересно, что выравнивание мышечного тонуса помогает улучшить осанку и уменьшить боли в спине. Если у вас постоянные проблемы с поясницей, начинайте понемногу укреплять мышцы спины и брюшного пресса — и вы заметите, что боли уменьшились.

Состояние тонуса сказывается и на психике. При достижении правильного тонуса уходят беспокойство, депрессия, недовольство и раздражение. Поднимается



# РАСТОМ КТИВНОСТЬ УС?

ный образ жизни, нет  
од от года постепенно  
движность суставов  
лабеваает мышечный  
арше 60 лет. Снижение  
дается уменьшением  
отает пищеварение, де  
зных гормонов, харак  
нно уменьшается. Нуж  
ть заниматься.

упругость мышц без  
состояния здоровья  
складывается общий  
иалистов, тонус мы  
быть сбалансирован  
сь так, что одни м  
напряженные. Если  
жаются риск забол  
чь активного долго  
вание мышечного  
уменьшить боли в  
блемы с поясницей  
мышцы уменьшились  
боли уменьшились  
и на их место  
уходят безболез  
нение. Нам

настроение, улучшается сон, быстрее восстанавлива-  
ются силы.

Регулярные занятия — важная часть программы омо-  
ложения. Известный американский врач и пропаган-  
дист здорового образа жизни, доктор медицины Дипак  
Чопра считает, что из всех способов омоложения фи-  
зические упражнения дают самый быстрый резуль-  
тат. Поэтому многие люди уже через неделю после  
начала регулярных занятий могут почувствовать, что  
их состояние улучшилось.

В числе основных потребностей нашего организма  
— потребность в движении и нагрузке. В природе дей-  
ствует принцип экономии, согласно которому то, что  
не используется, постепенно отмирает. Например, если  
на руку наложили гипсовую повязку, то обездвижива-  
ние руки ведет к понижению тонуса, сильному ослаб-  
лению или даже атрофии ее мышц. Если даже молодого  
здорового человека заставить 3 недели пролежать в  
постели, то состояние сердечно-сосудистой системы у  
него становится таким, будто он постарел на 20 лет.

О необходимости движения очень образно сказал  
китайский врач Хуа То (II-III век): «Если ручка двери  
часто движется, она не ржавеет, так и человек — если  
он много двигается, то не болеет».

Движение помогает поддерживать тонус и здоровье.  
Но нужно заниматься регулярно и методично, не до-  
пуская перегрузок — без погони за быстрым результа-  
том. Конечно, интенсивность физической нагрузки,  
которая была в юности, для 60-летнего человека бу-  
дет, пожалуй, слишком высокой. Поэтому надо ее  
уменьшить, но при этом увеличить объем и продолжи-  
тельность занятий. В отличие от спорта силу здесь  
развивать не требуется, важнее всего — постоянство и  
умеренность.

Существуют различные системы поддержания пра-  
вильного тонуса. Из наиболее известных — гимнастика  
«Око возрождения» (см. «Предупреждение» №3, 2001  
и №4, 2003). Сегодня мы предлагаем вашему внима-  
нию еще одну эффективную и простую систему.



## 7 упражнений для поддержания тонуса

Каждое из этих упражнений выполняется 8-10 раз — до ощущения легкой усталости. Затем некоторое время (полминуты-минуту) отдохните и повторите вновь. Всего сделайте 3 таких подхода. Постепенно (за несколько недель занятий) количество повторений каждого упражнения доведите до 15-20, а число подходов — до 5 и более. На каждое упражнение обычно уходит 3-5 минут. Таким образом, все занятие займет 20-30 минут.

**1. Тонус мышц рук.** Возьмите в руку какой-либо предмет весом 1,5-2 кг. Можно использовать гантели или большие пластиковые бутылки с водой. Сидя на стуле, держите спину прямой. Сгибайте и разгибайте руку в локтевом суставе несколько раз, координируя это движение с дыханием: согнуть — выдох, разогнуть — вдох (см. рис. 1). Немного отдохните и повторите вновь. Делайте упражнения для каждой руки: сначала по отдельности, затем обе руки вместе. Со временем, через несколько недель занятий, вес груза можно увеличить до 2,5-3 кг. Это упражнение регулирует тонус сгибателей рук (бицепсов).



Рис. 1.

**2. Плечи и грудная клетка.** Сидя с прямой спиной, возьмите в руки те же грузы, прижмите их к грудной клетке. Со вдохом разверните руки и плечи наружу (рис. 2). С выдохом вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз.

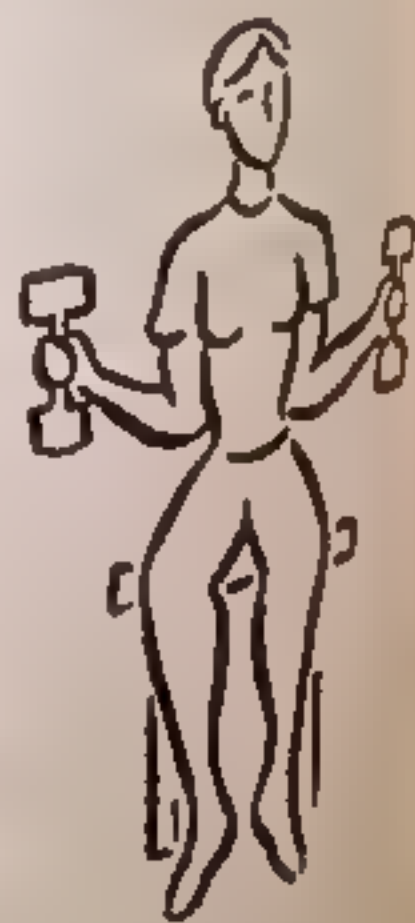


Рис. 2.

**3. Руки и плечи, спина.** Это упражнение представляет собой известные всем отжимания от пола. Оно помогает поднимать тонус разгибателей рук (трицепсов) и хорошо укрепляет плечи, а также спину и живот. Согните руки и опуститесь к полу — выдох, затем руки распрямите — вдох (рис. 3). Если отжимания с прямыми но-



Рис. 3.

вам про  
должите от  
4. Живот,



Рис. 4.

**5. Верхняя**  
нимитесь на л  
прижмите к по  
ся на руки  
вверх только  
спины — вдох  
титесь — выдох  
ствуют, а толь  
Старайтесь не  
жет создавать

**6. Бедра**  
Вначале это  
нять с опорой  
коленях сгиб  
мой спиной  
вая пятки от  
митесь — выдох  
сколько раз.  
рошо укрепля  
вает их подде

**7. Икры**  
стула, медлен  
отрывая пят  
медленно о  
(рис. 7). Э  
мышцы задн  
голеностоп.

Вл  
Ад



гами вам пока делать трудно, согните ноги в коленях и продолжите отжимания, упираясь коленями в пол.

4. Живот, спина и поясница. Лягте на спину (на мягкий коврик или одеяло), сцепите пальцы рук за головой. С выдохом поднимите голову и плечи, со вдохом вновь опуститесь на пол (рис. 4). Голову поднимайте не выше уровня коленей.



Рис. 4.

5. Верхняя часть спины. Лежа на животе, приподнимитесь на локти, ладони прижмите к полу. Не опираясь на руки, прогнитесь вверх только за счет мышц спины — вдох, вновь опуститесь — выдох (рис. 5). Здесь руки в подъеме не участвуют, а только помогают сохранять равновесие в позе. Старайтесь не отводить голову сильно назад: это может создавать лишнее напряжение в области шеи.



Рис. 5.

6. Бедра и ягодицы (приседания). Вначале это упражнение лучше выполнять с опорой на спинку стула: ноги в коленях сгибайте не полностью. С прямой спиной перейдите в присед, отрывая пятки от пола — вдох, вновь поднимитесь — выдох (рис. 6). Повторите несколько раз. Это упражнение также хорошо укрепляет колени и восстанавливает их подвижность.



Рис. 6.

7. Икры и стопы. Держась за спинку стула, медленно поднимитесь на носки, отрывая пятки от пола — вдох. Так же медленно опуститесь назад — выдох (рис. 7). Это упражнение тонизирует мышцы задней части голени, укрепляет голеностоп.



Рис. 7.

**Владимир КАРПИНСКИЙ.**

Адрес электронной почты:  
[karpinsky@zoi.ru](mailto:karpinsky@zoi.ru)



# ГАЙМОРИТ

Гайморит – один из видов синусита (воспаления околоносовых пазух). Об особенностях протекания этой болезни и методах лечения рассказывает директор Научно-клинического центра оториноларингологии Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор Василий Федорович АНТОНОВ.

## Симптомы

При легкой форме заболевания пациенты жалуются на чувство давления в области больной пазухи. В более тяжелых случаях к этим симптомам присоединяются головные боли в области лба, виска, иногда они захватывают половину лица. Возникает резкая заложенность носа, появляются выделения. Иногда может возникнуть отек щеки и нижнего века на стороне поражения. Одним из общих признаков является повышение температуры. Очень часто признаком скрытого гайморита является длительный (обычно больше двух недель) кашель.

Причинами острого воспаления чаще всего становятся острые вирусные респираторные инфекции и острые микробные процессы в полости носа. Часто лечащий врач отправляет пациента к стоматологу. Дело в том, что воспалительный процесс с корня зуба быстро переходит на околозубную ткань. А затем – на участок слизистой оболочки верхнечелюстной пазухи. Так развивается адонтогенный гайморит. В тяжелом случае

гайморит  
образованию  
риногенный  
в нос  
после гриппа  
установл  
допол  
формативным  
годы в Л  
для ультра  
носа – эх  
позволяет  
процесса гай  
сти, отека. Э  
чество рентге  
избежать  
азух.

В большин  
ронического  
или непр  
также хрон  
переходу заб  
противляе  
рых инфе  
их недугах  
ания желу  
хронический  
евого иск  
полинов в  
челюсти.  
Проявлен  
выражены  
зависят от  
процесс).



такой гайморит сопровождается зловонным запахом из рта, образованием свищей в деснах. Другой вид гайморита — риногенный — провоцируется воспалительными процессами в носоглотке. Он развивается как осложнение после гриппа, заболеваний верхних дыхательных путей.

Для установления окончательного диагноза врач назначает дополнительные обследования. Наиболее информативным является рентгенологическое. В последние годы в ЛОР-кабинетах стали появляться приборы для ультразвукового исследования придаточных пазух носа — эхосинусоскопы. Применение этих приборов позволяет определить наличие воспалительного процесса гайморовых пазух, наличие уровня жидкости, отека. Эти приборы позволяют сократить количество рентгеновских снимков, а также в ряде случаев избежать диагностических проколов гайморовых пазух.

### Хронический гайморит

В большинстве случаев причинами возникновения хронического гайморита являются часто повторяющиеся или неправильно пролеченные острые гаймориты, а также хронический насморк — ринит. Способствует переходу заболевания в хроническую форму снижение сопротивляемости организма после перенесенных тяжелых инфекций, а также при имеющихся хронических недугах (сахарный диабет, болезни крови, заболевания желудка и кишечника). В некоторых случаях хронический гайморит развивается из-за имеющегося резкого искривления перегородки носа, при наличии полипов в носу, если есть заболевания зубов верхней челюсти.

Проявления хронического гайморита не так ярко выражены, как при остром гайморите, и во многом они зависят от объема поражения (одно- или двусторонний процесс). Головная боль несильная, ее характер нео-



пределенный, отмечается быстрая утомляемость, невозможность сосредоточиться.

Боли в области пораженной пазухи обычно нет, но она может появиться при обострении процесса или затруднении оттока содержимого пазухи. В таких случаях ощупывание области щеки на стороне воспаления может быть болезненным. При обострении могут также наблюдаться припухлость щеки и отек век.

## Лечение

Лечение острого гайморита, как правило, консервативное. Чтобы облегчить общее состояние больного, врачи рекомендуют соблюдение постельного режима, прием жаропонижающих, болеутоляющих средств и антибактериальных препаратов.

Кроме того, проводится местное лечение, способствующее оттоку жидкости из пазухи и рассасыванию отека слизистой оболочки. В носовые ходы закладываются марлевые турунды с сосудосуживающими средствами. Часто используется метод перемещения, когда в одну половину носа вливается лекарственная жидкость с антисептиком и сосудосуживающими средствами, а из другой половины отсасывается. При этом уменьшается отек слизистой, а также механически очищается полость носа и носоглотки от трудноудаляемой слизи.

Для уменьшения отека используются сосудосуживающие капли (нафтизин, галазолин, санорин, називин). Важно отметить, что применять эти средства больше 5-6 дней не рекомендуется, иначе может наступить привыкание и, как следствие, лекарственный ринит. Хороший эффект дает физиотерапевтическое лечение — ультразвук, токи УВЧ, ингаляция.

Если причиной хронического воспаления гайморовых пазух является больной зуб, лечение производится совместно с врачом-стоматологом.

В случаях гнойного гайморита проводят пункцию



гайморовых пазух с промыванием полости специальными растворами и введением антибиотиков. В случае необходимости при первом проколе при помощи специального приспособления в гайморову пазуху вводят полиэтиленовую трубочку. После этого можно свободно проводить промывание пазухи и вводить в нее лекарственные средства.

Иногда пациент приходит к врачу в таком состоянии, когда консервативные методы лечения уже бессмысленны — нужна операция. Самыми тяжелыми последствиями невылеченного гайморита являются внутричерепные осложнения (менингит, энцефалит). В этом случае оперативное лечение проводится совместно с нейрохирургами.

### В домашних условиях

Чтобы избежать гайморита, нужно ответственно подходить к лечению насморка. В начальной стадии можно воспользоваться средствами народной медицины. Хорошо помогает в таких случаях свежеприготовленный сок лекарственного каланхоэ из выращенного дома растения (тот, что продают в аптеках, содержит спирт и при нанесении на слизистую оболочку носа может вызвать ожог). Нужно помнить, что перед закапыванием свежавыжатый сок надо развести кипяченой водой и как следует высморкаться. Этот раствор обладает свойствами антибиотика и действует как на вирусы, так и на микробы.

Не надо бояться частого чихания после закапывания капель — при этом полость носа освобождается от бактерий и вирусов. Выполняя процедуру, лучше надеть маску, а родственникам выйти из помещения.

Почти с такой же эффективностью можно использовать для введения в полость носа свежеприготовленные соки свеклы и моркови, а также масляный сок лука и чеснока. Однако следует помнить об аллергии, которая нередко бывает на красные овощи.



Во время простуды хорошо попарить ноги (если нет высокой температуры) или сделать массаж подошв. Эти средства хороши в первые 3—4 дня. В последующем следует использовать лекарственные средства, обладающие антибактериальной активностью с целью предупреждения развития инфекционного воспаления в носу, пазухах и носоглотке.

Не забывайте об элементарных способах закаливания, чаще гуляйте на свежем воздухе. Во время эпидемии гриппа примите все меры профилактики и старайтесь не заболеть. Но если все-таки заболели, строго выполняйте все рекомендации лечащего врача, чтобы избежать осложнений в виде гайморита.

При гайморите легкой формы помочь лекарствам может раствор соли с ромашкой (1 ст. ложка соли на 1 стакан настоя ромашки). Раствор нужно разогреть так, чтобы лекарство было достаточно горячим, но не обжигало слизистую, и с помощью пипетки промывать нос. Слизистая благодаря соли будет быстро очищаться, а лечебные вещества, содержащиеся в ромашке, не позволят микробам вновь размножаться. Эффективность этого метода усилится, если пользоваться морской солью.

После промывания можно провести прогревательные процедуры. Соль надо нагреть примерно до 60°C и добавить в нее четверть головки мелко нарезанного чеснока. Смесь переложите в мешочек и прикладывайте его к пазухе. Держите мешочек, пока он не остынет. Процедуру эту следует проводить 1 раз в день, перед сном.

ЗАГ  
ВЕЩ

Множество  
ашего органи  
щих. «Умень  
ценности и  
ий-Эл Г. Се  
аться сред  
халуйста, из  
Московск  
ГАЙНУТДИН  
страненной

Нечистое  
о выдает с  
тах изо рта  
ержащих  
роде лука  
ходят из к  
воздух.

Носом  
ление хар  
симптомо  
ют» почеч  
возникает  
бать мин  
Случается  
бывает



## ЗАПАХ ИЗО РТА – ВЕЩЬ ПОПРАВИМАЯ

Множество людей озабочено дурным свойством нашего организма действовать на обоняние окружающих. «У меня уже вырабатывается комплекс неполноценности из-за этого несчастья, – пишет из Мадрида Эл Г. Сергеева, – потому что приходится вращаться среди людей, разговаривать. Помогите, пожалуйста, избавиться от этой напасти».

Московский врач-стоматолог Равиль Рустамович ГАЙНУТДИНОВ рассказывает о решении этой распространенной проблемы.

**Нечистое дыхание.** Выпивох и курильщиков обычно выдает специфическое благоухание. Скверный запах изо рта может быть связан и с употреблением содержащих летучие сернистые соединения продуктов вроде лука и чеснока. Ароматические вещества переходят из кровотока в легкие и при выдохе попадают в воздух.

Носом мы «чуем» и некоторые заболевания. Появление характерного мышиного запаха изо рта служит симптомом печеночной недостаточности, мочой «отдают» почечные неполадки, а при сахарном диабете иногда возникает ацетоновый дух. Источником запаха могут быть миндалины, носоглотка, слизистая оболочка носа. Случается, что ощущение вони мнимое, и вызвано оно бывает психическим расстройством или чрезмерной



озабоченностью человека загрязненностью и даже ощущением гниения своего тела.

*Мусор во рту* чаще всего служит причиной мерзкого запаха. А гниение пищи и несоблюдение гигиенических норм приводят к инфицированию, болезням десен и зубов. Если не чистить на ночь зубы, остатки еды между ними начинают разлагаться, поэтому по утрам ощущается особенно сильное «амбре» изо рта. Играет роль и то, что ночью полость рта не очищается слюной.

При плохом уходе на зубах из остатков пищи, бактерий и слизи образуется налет, который постепенно пропитывается известковыми солями и становится твердым, превращается в камень. Разрастаясь, он постепенно оттесняет десну, вызывает ее раздражение и кровоточивость, затем воспаление — гингивит. Отложение зубного камня ведет к возникновению отека десен, хроническому заболеванию костной ткани, окружающей зуб, — пародонтиту. Вывод напрашивается сам собой — во избежание проблем необходима санитарная обработка полости рта, регулярная и правильная чистка зубов (а не просто размазывание пасты), массаж десен.

*Зубные щетки* служат для удаления мягких зубных отложений. Сколько говорено, переговорено, что зубы нужно чистить, и не менее 3 минут, по утрам и вечерам, а после еды полоскать рот. Но берегитесь — широко рекламируемые электрические щетки для каждодневного употребления не годятся — слишком агрессивные, сдирают эмаль. Недаром йоги еще в древности практиковали вместо щетки веточки длиной 15-20 см дерева ним, обладавшего бактерицидными свойствами. Да и у нас еще кое-кто знает аналогичный дедовский способ.

Размяв зубами кончик веточки липы или осины, вы получите мягкую кисточку, которой хорошо чистить зубы и массировать десны. А из еловой или сосновой палочки выйдет более жесткая чистилка. Если же пользуетесь обычной щеткой, не забывайте ее мыть с мылом (съемные зубные протезы также) и менять каж-



дые три месяца. К концу этого срока щетки имеют тенденцию накапливать микробы и становятся рассадником инфекции.

Кстати, проконтролировать качество чистки несложно, нанеся на зубы немного йода с помощью ватки, намотанной на спичку. Затем сполосните рот и увидите результат. Уцелевшие отложения крахмала из пищи окрасятся в коричневый цвет, а чистые зубы будут сверкать белизной, йод с них смывается.

**Жвачка.** Еще древние греки и народы майя, американские индейцы имели привычку жевать древесную смолу — предшественницу жвачки. Сибиряки и поныне считают, что от зубной боли полезно пожевать смолу пихты. Стоматологи рекомендуют для усиления слюноотделения, очищения рта и укрепления зубов грызть, тщательно разжевывая, сырые твердые овощи и фрукты (морковь, репу, капусту, яблоки, груши). А постоянно навязываемое с экранов телевизора употребление орбита без сахара и таблеток «тик-так» до добра не доводит. Жвачка может на какое-то время «забить» неприятный запах, но в качестве чистильщика рта работает плохо. В этом легко убедиться: даже если тереть ею зубы, застрявшие в щелях остатки трапезы к жвачке не пристанут.

**Зубочистка** — это устаревший предмет гигиены, который нередко расщепляется, застревая между зубов, ломается, травмирует десну и распространяет собранные микробы. Тем более не стоит ковырять в зубах иголкой, приколкой, шпилькой, концами ножниц и вообще запихивать в рот любые металлические предметы, способные легко повредить десну и эмаль. Сейчас принято пользоваться безопасной зубной нитью — флосом, хорошо очищающей межзубное пространство и массирующей десны.

**Язык** служит прекрасным плацдармом для распространения болезнетворных бактерий, располагающихся между нитевидными сосочками. Если его не чистить, запах изо рта обеспечен. Нынче появились в продаже разнообразные скребки, которые используют по ут-



рам во время умывания. Подойдет и зубная щетка, и обычная чайная ложка. Высунув как можно дальше язык, несколько раз поскоблите его от корня к кончику, удаляя налет и слизь.

**Полоскания**, предлагаемые в аптеках, отличаются большим разнообразием. Они предназначены для снятия повышенной чувствительности, воспаления десен или имеют другую направленность. Достаточно добавить несколько капель оралди или лакалута в стакан воды, и можно после вечерней чистки зубов приступать к дезинфекции рта. Гель для десен «метрогил дента» быстро устраняет кровоточивость десен и неприятный запах изо рта.

Если десны кровоточат, то после энергичной чистки зубов полезно в течение 10-15 минут полоскать рот следующим настоем: 1 ч. ложку сухого чая и 1 зубчик измельченного чеснока надо залить стаканом крутого кипятка и дать настояться под крышкой 20 минут.

О противовоспалительных и антисептических свойствах ромашки аптечной слышаны многие. Отвар цветков ромашки готовится так: 4 столовые ложки сырья в эмалированной посуде заливают стаканом (200 мл) кипятка, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут. Затем после десятиминутного охлаждения отвар процеживают, доливают кипятком до 200 мл и хранят не более двух суток, используя после чистки зубов.

При сильно кровоточащих деснах обычно очень эффективными оказываются полоскания, содержащие дубильные и вяжущие вещества. Отвар коры дуба (или корок граната) делают аналогично описанному выше отвару ромашки, применяя для полосканий 6-8 раз в день.

На основе экстракта и эфирного масла ромашки аптечной выпускается препарат ромазулан, который также используют для промывания рта из расчета 1,5 столовой ложки препарата на 1 л воды. Ромазулан оказывает дезодорирующее действие, помимо удаления запаха изо рта помогает при гингивитах и стоматитах.

При белесоватых выделениях из-под десны полезно



применять для полоскания раствор чайной ложки соли на стакан воды.

По старому знахарскому рецепту столовую ложку измельченной травы зверобоя заливают 0,5 л водки и настаивают в течение недели в плотно закрытой бутылке. Получается целебное средство для полоскания и уничтожения неприятного запаха при дозировке 40 капель на полстакана воды.

Еще один старинный метод — полоскание рта дважды в день после еды двумя ложками свежего подсолнечного масла в течение 20 минут.

*Зубные пасты* бывают гигиенические и лечебно-профилактические. Содержащиеся в пастах минеральные вещества, микроэлементы, растительные экстракты и другие компоненты уменьшают воспалительные явления. «Специалистом по защите десен» стоматологи считают пасту «Зубной бальзам» с экстрактами пихты, эхинацеи, шалфея, коры дуба и сока алоэ. Как правило, ее рекомендуют в качестве лечебно-профилактического средства вместе с ополаскивателем из натурального растительного комплекса того же названия.

Наши предки использовали в качестве зубного порошка для обеззараживания и уничтожения микробов толченый древесный уголь. Правда, если он плохо измельчен, то царапает зубную эмаль. Широко применяется в народе и такое средство, как мелкая соль, особенно в смеси с оливковым маслом.

*Профилактика.* Пока, к сожалению, россияне большей частью стесняются или боятся приходить со своими проблемами к стоматологу. Получается замкнутый круг: десна кровоточит, человек опасается тревожить ее и, отказываясь от соблюдения гигиенических норм, только вредит себе, способствуя развитию болезни.

Наши соотечественники обращаются к врачу уже в таком состоянии, когда необходимы дорогостоящие и сложные манипуляции. Поэтому призываю всех читателей прежде всего заботиться о гигиене рта и раз в полгода посещать стоматолога.

**Записала Юлия КИРИЛЛОВА.**



## ГЛАУКОМА ГРОЗИТ СЛЕПОТОЙ

*В развитых странах в связи с ростом продолжительности жизни глаукома стала занимать первое место среди причин слепоты и инвалидности по зрению. О том, как не пропустить возникновение опасной болезни, а если она все же настигла — как правильно лечиться, наш корреспондент побеседовала с офтальмологом кандидатом медицинских наук Евгением Николаевичем МОСТОВЫМ, старшим научным сотрудником НИИ глазных болезней РАМН.*

— Среди болезней глаз глаукома считается не только весьма опасным, но и коварным недугом. Почему?

— Опасным, потому что именно глаукома — вторая по частоте причина неизлечимой слепоты. А коварство в том, что болезнь, как правило, обнаруживается поздно. Часто человек прекрасно видит, не испытывает зрительного дискомфорта и лишь случайно, на приеме у врача, при измерении давления глазного дна обнаруживает беду.

— Как часто нужно бывать у офтальмолога, чтобы исключить эту случайность?

— Всем, кому больше сорока, — не реже раза в год. Но имейте в виду следующее: Нередко врачи в районных поликлиниках ограничиваются тем, что проверяют, нет ли повышения давления глазного дна. Если



...отправляют успокоенного пациента домой. Но этого совершенно недостаточно! Непременно надо посмотреть, в каком состоянии зрительный нерв и исследовать поле зрения. Если врач по каким-то причинам не может провести эти обследования сам, настоятельно требуйте направления в крупную глазную клинику или институт.

— Что, кроме возраста, считается фактором риска для развития глаукомы?

— Прежде всего наследственность: будьте внимательны, если ваши прямые родственники страдали этой болезнью. Кроме того, часто к глаукоме подталкивают недуги, связанные с суставами, ревматизм. Следует быть настороже пациентам с гипертонической болезнью, атеросклерозом, сахарным диабетом, с патологией щитовидной железы.

— Как должен изменить свой образ жизни человек, если у него обнаружена глаукома?

— Занимаясь домашними делами, в том числе и огородами, надо помнить: любой резкий рывок тяжелой вещи вызывает прилив крови к голове — тут же максимально быстро повышается внутриглазное давление. Категорически запрещается работа в наклоне: мытье полов, стирка, долгая работа на грядках. Я уже не говорю о желании самому передвинуть шкаф! Запрещены бани, парные и сауны. А вот посильная физическая нагрузка — физкультура и даже спорт, соответствующий возрасту, тормозят развитие глаукомы.

— Насколько мне известно, существует так называемая «антиглаукомная диета». В чем она состоит?

— Прежде всего в ограничении жидкости: надо укладываться в полтора литра в день. Ограничивать надо и соль, есть меньше острого, копченостей, пряного, печеного.

— По рекомендациям американских врачей, также запрещаются кофе, шоколад, сладости и алкоголь — за исключением белого сухого вина. Согласны ли вы с этим?

— Мы, напротив, ограничиваем сухое вино — оно



дает избыток жидкости, который влияет на состояние давления глазного дна. Если есть необходимость в небольшой дозе спиртного — праздник, к примеру, — лучше выпить немного водки. Насчет сахара и шоколада — если у вас нет избытка холестерина, категорического запрета, на наш взгляд, нет, но злоупотреблять этими продуктами не стоит. Что касается кофе, то он, как известно, поднимает артериальное давление, а вместе с ним — и внутриглазное.

— Евгений Николаевич, а как быть, если где-то, вдали от врача, произошел приступ острой глаукомы? Ведь за ним может последовать слепота...

— Подобная беда случается довольно редко. Как правило, приступ провоцирует очень серьезный стресс: гибель близкого человека, тяжелая ссора. Замечено: такие приступы бывают в основном у людей с определенным строением глаз, как мы говорим, с «коротким глазом». Как правило, эти люди носят плюсовые очки. Спровоцировать приступ может физическая перегрузка, прием препаратов, поднимающих давление, и даже устойчивая бессонница.

Итак, что делать? Если вдруг резко затуманивается зрение, если, глядя на лампочку, видишь радужные круги, если растет боль в глазу, светобоязнь — это признаки острого приступа, который нужно как можно быстрее остановить. Сделайте пострадавшему горячую ножную ванну. Если под рукой есть глазные капли — арутимол, пилокарпин — закапывайте в оба глаза по 2-3 капли.

Ныне далеко вперед шагнуло хирургическое лечение — появились операции, которые проводятся без вскрытия глазного яблока. Они эффективны и практически исключают осложнения, но также лишь в начальной стадии заболевания. Поэтому не откладывайте визит к врачу.

*Беседу вела Ольга ГАНЕЕВА.*



## РАК ГРУДИ. КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК

Рак груди – едва ли существует заболевание, сопровождаемое таким страхом и таким испугом, как эта болезнь, связанная с появлением опухоли. Женская грудь в нашем представлении – это синоним животворных сил женщины, но одновременно также атрибут женственности и эротики. Тем ужаснее данные о количестве раковых заболеваний этого органа. Например, в Германии каждая девятая женщина больна раком груди. Доктор медицинских наук Бернд КЛЯЙНЕ-ГУНК, работающий главным врачом гинекологического отделения в клинике Фюрте (Германия), убежден, что главное оружие против этой болезни – подвижный образ жизни и обедненное жиром питание. В своей книге «Рак груди. Как уменьшить риск» он собрал все новейшие знания в области предупреждения возникновения рака груди путем здорового образа жизни. Предлагаем вниманию читателей фрагменты из этого полезного издания, которое на русском языке вышло в издательстве «Уникум Пресс» (107150 Москва, 4-я Гражданская ул., д. 33/1. Тел./Факс: (095) 169-03-16. E-mail: unicumpress@mtu.ru).

### Почему среди японских женщин так редко встречается рак груди?

В рамках обширного так называемого анализа миграции исследовались японские женщины, эмигрировавшие в Соединенные Штаты. И выяснилось, что чем дольше жили эти женщины в Америке и при этом утрачивали свои традиции в образе жизни и питании, тем



больше становилась их «доля» среди тех, кто страдал от рака груди. Дочери японских эмигранток, выросшие в Соединенных Штатах, больше уже не отличались от их американских подруг по несчастью в отношении процента заболеваемости этим недугом.

Итак, дело было не в генетике, которая защищала японских женщин в их родной стране от рака груди. Дело было — и это выявлено, между прочим, и научными изысканиями — в традиционном японском питании. Японская кухня ценится как самая здоровая в мире, так как низкое содержание жира в японской пище доведено до крайности. Но прежде всего японская кухня использует один продукт, который изучают ученые во всем мире и который относится к веществам, предотвращающим грозный рак: этот продукт — соя.

Ученые смогли расшифровать, почему соя не только является полезным для здоровья продуктом вообще, но и, совершенно очевидно, целенаправленно действует как вещество, выполняющее профилактическую роль в отношении ракового заболевания. Соя содержит так называемые фитоэстрогены, которые являются растительными веществами, родственными эстрогену<sup>1</sup>.

## Свободные радикалы<sup>2</sup>

В то время как для роста рака груди решающую роль играют гормоны, за возникновение опухоли «в ответе» другие механизмы. Основная роль здесь отводится так называемым «свободным радикалам», агрессивным образованиям молекул, которые повреждают наследственную информацию клетки и тем самым могут вызвать ее неконтролируемый рост, который превращает доброкачественную клетку в клетку рака.

Основная задача профилактики рака — помешать

<sup>1</sup> Эстрогены — женские половые гормоны; стимулируют развитие и функцию женских половых органов, нормальный рост молочных желез.

<sup>2</sup> Свободные радикалы — кинетически независимые частицы, с участием которых осуществляются важные биохимические процессы в организме.



образованию свободных радикалов или сделать возникающие радикалы безвредными. Уже давно известно, что витамины А, С и Е являются действенными поглотителями радикалов. Но в этой области наука открыла новые вещества, действие которых как поглотителей свободных радикалов во много раз превосходит действие названных витаминов. Речь идет не о медикаментах, а о так называемых «вторичных растительных веществах» — составной части питания.

### Вещества, предупреждающие рак, в наших продуктах

Рекомендация английской поговорки: «Одно яблоко в день сохранит от врачей» сегодня уже не отвечает нашим требованиям. Эксперты советуют употреблять 5 порций фруктов или овощей в день.

«Ваши продукты питания должны быть вашими лекарствами, и ваши лекарства должны быть вашими продуктами питания», — утверждал уже Гиппократ, прародитель всех врачей. В восточной медицине, и прежде всего в китайской, всегда наличествовали знания о лечебной силе питания. В противоположность этому в западной медицине долго относились скептически к «медицине трав».

Теперь это положение изменилось. Научные работы о «вторичных растительных веществах» и о веществах, содержащихся в продуктах питания и предотвращающих рак, появляются в самых уважаемых научных журналах мира.

На международных конгрессах ведущие исследователи обсуждают вопрос использования сои, капусты брокколи и рыбьего жира для профилактики рака. Национальный институт рака в США, один из известнейших институтов по исследованию рака, видит тему предупреждения рака путем целенаправленного питания как одно из своих существенных областей деятельности. «Продукты питания — медикаменты без побочного действия» — это новое направление в области изуче-



ния питания в Америке. Появление научных исследований в этом направлении дает возможность уже сегодня вкладывать усилия в конкретную программу предупреждения рака — программу питания.

### Сокращайте потребление жиров и выбирайте полезные пищевые жиры

В Германии каждый второй немец — очень толстый. Каждый шестой имеет вес, на 20% превышающий нормальный, его состояние оценивается как болезненное ожирение. Если эта граница переходит индекс массы тела (ИМТ), равный 30, то в дальнейшем излишний вес становится значительной медицинской проблемой. Количество заболеваний, обусловленных питанием, поднимается от величины ИМТ, равной 30, скачкообразно. Поражает не только этот факт сам по себе, но и данные всей системы здравоохранения в целом. Расходы на лечение заболеваний, вызванных ожирением, оцениваются в Германии в 35 млрд немецких марок ежегодно.

Как заболевания, обусловленные неправильным питанием, оцениваются: повышенное кровяное давление, заболевания сердца и болезни, вызванные нарушением кровообращения, нарушение обмена веществ и старческий диабет (диабет 2-го типа). Мало кому известно, что целый ряд видов рака имеет тесную взаимосвязь с питанием и избыточным весом. Наряду со злокачественными опухолями желудочно-кишечного тракта к этим вышеупомянутым типам относятся прежде всего гормонозависимые типы рака — рак груди и матки у женщин и злокачественная опухоль простаты у мужчин.

### Что такое ИМТ?

Индекс массы тела означает практическое «мерило» для контроля веса. ИМТ вы можете рассчитать по формуле:  $\text{ИМТ} = \text{вес тела в кг} : (\text{рост в м})^2$ .

ИМТ проще взять из готовой таблицы (см. ниже).

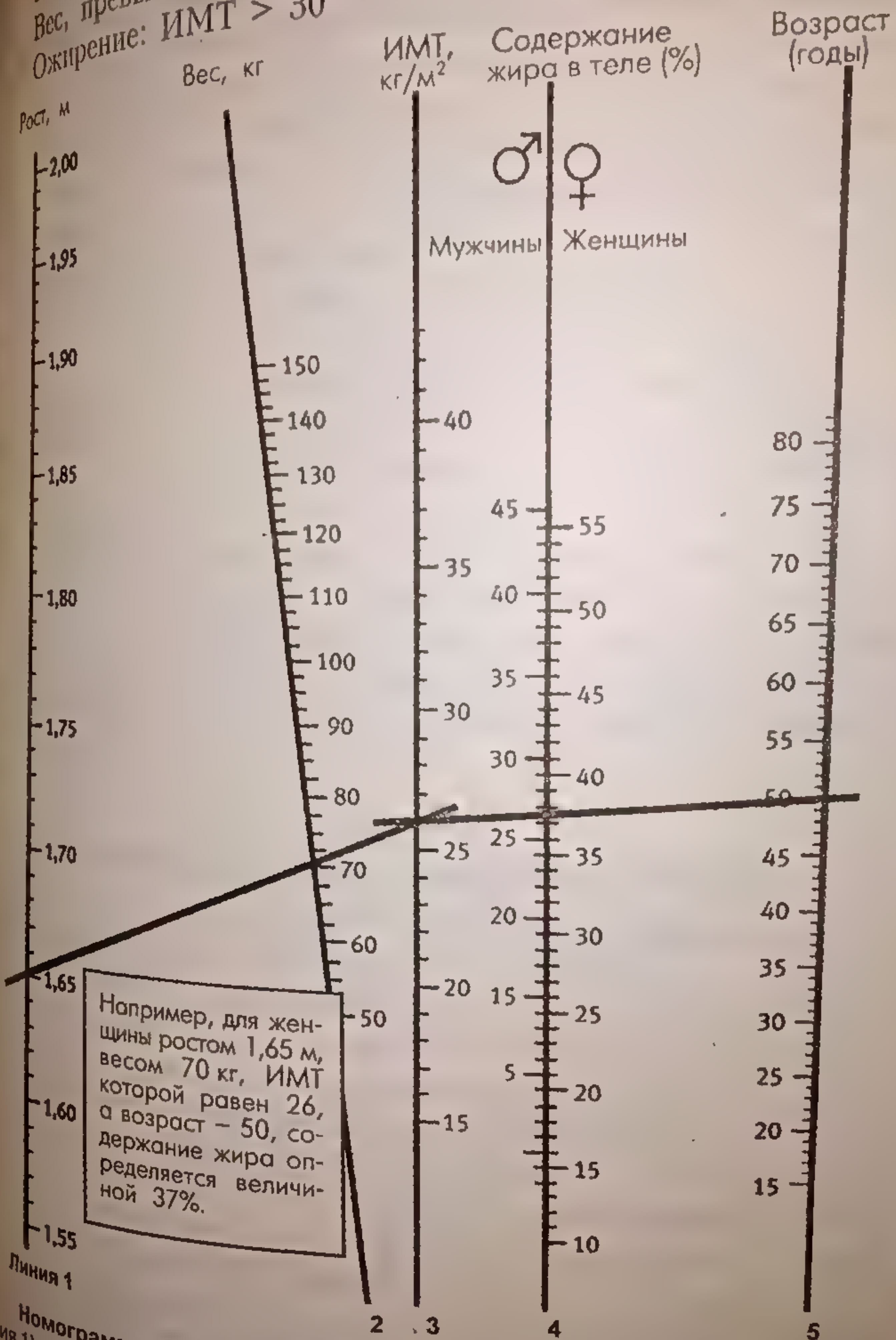
Оценка значений:

Вес ниже нормального:  $\text{ИМТ} < 20$





Нормальный вес: ИМТ = 20-25  
Вес, превышающий нормальный: ИМТ = 26-30  
Ожирение: ИМТ > 30



Номограмма. Соедините прямой линией величину вашего роста (линия 1) с величиной вашего веса (линия 2). Точка пересечения этой прямой с линией 3 даст вам значение вашего ИМТ. Если вы соедините значение вашего ИМТ с цифрой, показывающей ваш возраст (линия 5), то в точке пересечения этой прямой с линией 4 сможете увидеть приблизительное содержание жира в вашем теле, выраженное в процентах.



## Существуют и здоровые жиры

Действенную защиту от рака груди представляют омега-3-жирные кислоты, которые содержатся главным образом в рыбьем жире. Эпидемиологов, также проводивших свои исследования, поразила тот факт, что у эскимосов Гренландии почти не наблюдался инфаркт миокарда. И это несмотря на то, что они вопреки всем рекомендациям употребляли очень жирную пищу, а овощей и фруктов в достаточном объеме в их рационе не было. Свою потребность в калориях они обеспечивали главным образом за счет рыбьего жира. Так ученые открыли защищающее сердце вещество «диеты эскимосов»: омега-3-жирные кислоты.

Эти кислоты защищали не только от склероза артерий. Дальнейшие исследования привели к дополнительному интересному открытию: в то время как эскимосам практически неизвестен инфаркт миокарда, женщины-эскимоски, кроме того, почти не болеют раком груди. Частота заболеваний у них еще реже, чем у азиатских женщин.

## Оливковое масло может защищать

В том случае, если вы не можете полностью отказаться от мяса, рыбы и жиров, все же существует возможность уменьшить риск заболевания раком груди, потому что не все жиры представляют одинаковый риск для возникновения опухоли. Напротив, предполагается, что некоторые жиры могут быть даже защитой от рака.

К таким «защищающим» жирам относится прежде всего оливковое масло, имеющее высокое содержание омега-3-жирных кислот. Эпидемиологи уже давно обратили внимание на то, что в Европе существовали регионы с различным уровнем заболеваемости раком груди. Так, например, в странах Центральной Европы количество заболеваний было явно меньше. Медики, занимающиеся вопросами питания, предположили, что основанием для этого был высокий уровень потребления оливкового масла, которое является типичным про-



дуктом для всех этих стран. Два исследования, проведенных независимо в Греции и в Испании, были сделаны с целью выяснения вопроса о том, какова взаимосвязь между потреблением оливкового масла и частотой заболевания раком груди. Оба исследования дали одинаковые результаты: женщины, употреблявшие дважды в день или чаще оливковое масло, однозначно заболевали реже, чем другие.

## Выводы

Подводя итоги, можно на основе уже имеющихся данных дать следующие рекомендации по вопросу «рак груди и жиры»:

- Обращайте внимание на ваш вес. Следите за весом. Снижайте потребление излишнего жира, потому что чем больше ваши «жировые запасы», тем больше предшественников гормонов может превратиться в эстрогены. Вследствие этого уровень эстрогенов нежелательно повышается.

- Контролируйте свой вес раз в неделю и записывайте вес в тетрадь.

- Определяйте раз в месяц ваш ИМТ. Следите за тем, чтобы индекс был не менее 20 и НИКОГДА — более 25!

- Старайтесь потреблять по возможности обедненную жирами пищу. И постоянно помните о том, что только доля жиров в вашем питании ниже 20% имеет профилактическое действие против возникновения рака груди!

- Легче всего вам удастся избежать накопления жира, если вы переключитесь на вегетарианскую пищу.

- Так как обычные рекомендации по питанию исходят из относительной доли жиров в 30%, вы можете спокойно уменьшить эту норму для себя на одну треть. Для этого вы можете воспользоваться рецептами, приведенными в данной книге; они должны быть для вас путеводной нитью.

- Предпочитайте продукты питания, жирность ко-



торых легко определить. Избегайте употребления в пищу продуктов, которые содержат включенные в них жиры (например, колбасу). Снижайте потребление красного мяса, молока, масла и сыра.

- Принимайте ежедневно 2 грамма рыбьего жира. Тем самым вы обеспечите ежедневную потребность в омега-3-жирных кислотах, необходимых для профилактики рака груди. Если вы будете к тому же чаще употреблять в пищу рыбные блюда — тем лучше!

## Зеленый чай

О разносторонней целебной силе зеленого чая в последнее время много говорилось. Создается впечатление, что зеленый чай постепенно становится чем-то вроде модного напитка. В этом случае остается только надеяться на то, что эта мода не будет слишком быстротечна, а этот вид чая найдет как можно больше почитателей. Потому что среди продуктов питания зеленый чай относится к важнейшим средствам профилактики рака.

Защитное действие зеленого чая можно рассматривать в нескольких плоскостях. К одним относится весь арсенал антиоксидантов, среди других — высокие концентрации витамина С. Этот чувствительный к нагреву витамин будет сохраняться в достаточном количестве, потому что при приготовлении зеленого чая не используется кипящая вода. Кроме того, зеленый чай содержит еще и другие вещества, прежде всего так называемые полифенолы, которые относятся, пожалуй, к мощнейшим известным в настоящее время поглопителям радикалов. Американское химическое общество опубликовало в 1997 г. доклад, в котором приводились данные о том, что антиоксидантное действие фенола в зеленом чае в 200 раз превосходит аналогичное действие витамина Е, а такое же антиоксидантное действие витамина С — даже в 500 раз.

Особой формой фенолов и явно одной из важнейших субстанций в зеленом чае является дубильное ве-

... соль ...  
... чительным ...  
... целенаправлен ...  
... (канцеро ...  
... Это ...  
... экспериментах ...  
... в виде ин ...  
... они при э ...  
... зеленого ча ...  
... животных ...  
... исследова ...  
... экспериме ...  
... где упот ...  
... раковых ...

## Искусств

Вам понадобятся ...  
... для воды.

1. Налейте в ку

2. Используйте

... воду.

3. Дайте воде

... более дорог чай,

... ды, в которой

... чай зеленый ча

... тонский чай в

... С.

4. Залейте на

... кружке (из рас

... ая ложка на 1

5. Оставьте

... стоялся.

6. Налейте

... вы будете пит

7. Не испо

... ланту или ми

... теплым и не

... чашку на кр

... специальное



вещество — соль галловой кислоты (галлат). Наряду с антиокислительным действием это вещество имеет способность целенаправленно блокировать возбуждающие рак вещества (канцерогены), такие, например, как опасный нитрозамин. Этот эффект многократно подтвержден в экспериментах на животных. Крысы, которым вводились в виде инъекций вызывающие рак химикаты, если они при этом принимали с питьевой водой экстракт зеленого чая, получали раковые заболевания реже животных в группе сравнения. Эпидемиологические исследования подтверждают между тем результаты экспериментов с животными. Везде в Китае и Японии, где употребляется особенно много зеленого чая, доля раковых заболеваний также особенно низка.

### Искусство заваривать зеленый чай

Вам понадобятся две чайные кружки и один термометр для воды.

1. Налейте в кружки немного горячей воды.
2. Используйте для кипячения по возможности мягкую воду.
3. Дайте воде немного остыть. Чем более изыскан и более дорог чай, тем ниже должна быть температура воды, в которой он заваривается: китайский и японский зеленый чай переносит температуру 70—90°C, а японский чай высшего качества (Гюйокуро) — только 60°C.
4. Залейте нагретой водой чайные листочки в одной кружке (из расчета — одна не слишком полная столовая ложка на 1 литр воды).
5. Оставьте чай на 1-2 мин. для того, чтобы он настоялся.
6. Налейте чай через ситечко в чашку, из которой вы будете пить.
7. Не используйте для подогревания чая газовую плиту или микроволновую печь. Чтобы чай оставался теплым и не терял своих вкусовых качеств, поставьте чашку на крышку чайника с кипящей водой или на специальное приспособление.



### Цвет является решающим

Эти результаты имеют значение фактически только для зеленого чая. Черный чай, предпочитаемый в наших широтах, имеет в отношении рака не столь сильное профилактическое действие. Зеленый и черный чай получают от одного растения. Различие заключается исключительно в способе обработки. В то время как зеленый чай после сбора сейчас же сушится, листья черного чая подвергаются процессу ферментации, при котором прежде зеленый лист получает свой темный цвет и вместе с ним характерный вкус черного чая.

Однако при этом процессе ферментации большая часть биоактивных субстанций чайного листа разрушается. Действенность оставшегося в черном чае фенола теряется, если в чай добавляют, как это принято, например, в Англии, молоко.

Нам, привыкшим к сильным вкусовым ощущениям при употреблении кофе и чая, зеленый чай часто кажется немного пресным и безвкусным. Требуется немало времени и привычки пить зеленый чай, чтобы открыть его многосторонние вкусовые нюансы. Однако те, кто ступил на этот путь открытий, с воодушевлением сообщают о тонком аромате этого старого китайского и японского национального напитка. Во всяком случае, для профилактики рака едва ли можно пить что-то лучшее.

### Чеснок

Следующее растение, благотворное действие на здоровье которого было известно уже в древности, — чеснок. Дольки чеснока получали в Египте рабы, воздвигавшие пирамиды, чтобы выдержать огромные нагрузки. Римские солдаты несли чеснок в своих походных выкладках во время завоевательных походов, а во время Олимпийских игр в античной Греции чеснок считался допинговым средством.

Антимикробное действие чеснока было описано уже в 1858 г. знаменитым французским химиком и микробиологом Луи Пастером. Еще во время обеих мировых



гой сок чеснока, использовался для лечения гангрен. Только с распространением новейших антибиотиков антимикробные свойства чеснока были преданы забвению.

Вместо этого все более и более интересуются возможностью использовать чеснок для предупреждения возникновения рака, предупреждения заболеваний сердца и заболеваний, связанных с нарушением системы кровообращения. Между тем, как и у большинства лекарственных растений, в чесноке нашли химическую субстанцию, которая в основном ответственна за медицинское действие. Это — аллицин, содержащее серу соединение, которое относится к группе сульфидов и находится в луковичных растениях.

У женских особей крыс при введении в их рацион свежего чеснока доля раковых заболеваний груди снижалась практически наполовину. Этот эффект не ограничивается только экспериментами на животных. Из 20 анализов эпидемиологических исследований, в которых выяснялся защитный эффект чеснока против раковых заболеваний, 19 смогли статистически подтвердить такое защитное действие. Таким образом, чеснок в первую очередь относится к продуктам питания, предупреждающим рак.

### Спорт и профилактика рака груди

Давно известно, что если мы будем больше двигаться, то можем избежать многих болезней. Спорт снижает излишний вес, укрепляет сердце, улучшает кровообращение и укрепляет костную систему. Однако не многие знают, что спорт может защитить и от другого распространенного заболевания — от рака груди.

Самые большие аналитические исследования по теме «Спорт и профилактика рака груди» появились в Финляндии, где за 5 лет были собраны данные более чем о 25000 женщин. Результаты показали, что женщины, занимающиеся спортом, реже заболевали раком груди, чем женщины, неактивные в спортивном отношении. У женщин, которые регулярно занимались спортом по 4



часа в неделю, риск возникновения рака груди был на 37% меньше. При аналогичных исследованиях, проведенных Университетом в Южной Калифорнии с участием 1000 женщин, выявлено снижение частоты заболевания раком груди даже более чем на 50%. Если бы новый медикамент имел подобный эффект, он был бы широко разрекламирован как «Чудо-средство против рака груди».

Как можно объяснить профилактическое в отношении рака груди действие спорта? Здесь также решающую роль играет снижение уровня биологически активных эстрогенов. Во-первых, регулярная спортивная нагрузка препятствует появлению чрезмерного веса. Как мы уже видели, в жировой ткани происходит превращение предшественников гормонов в эстрогены. А во-вторых, занятия спортом также действуют до сих пор еще не объясненным точно образом непосредственно на образование эстрогенов в яичниках. На основании исследований крови можно однозначно доказать, что активные в спортивном отношении женщины имеют явно более низкий уровень эстрогенов.

Занимаясь спортом 4 часа в неделю, вы достигнете оптимального результата. Но статистически доказано, что также и при двухчасовой спортивной нагрузке в неделю можно достичь снижения риска возникновения рака груди.

Виды спорта, требующие выносливости, такие, как йога, плавание, ходьба и езда на велосипеде, дают особенно хороший результат.

Каким видом спорта заниматься, не имеет значения, это второстепенно. Главное, чтобы выбранный вами вид физической активности вам нравился, потому что только тогда вы будете регулярно продолжать заниматься спортом. Для многих начинающих это означает вначале определенные преодоления, чтобы стать физически активными. Важно, что вы начнете медленно давать себе нагрузку и потом постепенно увеличивать длительность и интенсивность спортивной активности. Занимайтесь спортом хотя бы ради вашего здоровья.





## В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

### Народная медицина становится основной

Результаты общенационального опроса, проведенного в США, опубликованные Американским центром по контролю над заболеваниями и их предотвращению, показывают, что ежегодно одна треть американцев использует как минимум одно средство народной медицины. Как правило, этими методами пользуются образованные люди с достаточно высоким уровнем доходов, преимущественно женщины. Наиболее частые причины — боли в спине, шее и суставах конечностей, простуды, невроты и депрессии.

Забавно, что именно современные технологии становятся причинами роста оживленного интереса к старым рецептам. Люди охотно делятся своими знаниями, общаясь в Интернете. Затем они спрашивают своего врача о возможности использования того или иного средства народной медицины. А врач не может игнорировать возможное вспомогательное средство, если подобные вопросы задаются ему часто и он находит подтверждения эффективности метода в своей практике.

Доктор Кейт Берковиц, медицинский директор Центра сбалансированного здоровья, Нью-Йорк, говорит, что все больше врачей включают в свою практику альтернативные подходы, даже если ценность их применения еще не подтверждена официальными исследованиями. Он считает, что проведенное исследование на самом деле недооценивает масштаб популярности на-



родной медицины в США. По его данным, 80% американцев активно используют то, что совсем недавно считалось альтернативной медициной, и говорит, что теперь эти методы стали настолько широко распространёнными, что название «нетрадиционные» к ним вряд ли применимо.

## Опасная популярность

Медицинская общественность встревожена: несмотря на попытки ограничить бесконтрольное распространение антибиотиков, доступ населения к ним слишком прост. «В нашей стране человек, не обладающий рецептом врача, не должен иметь возможность купить антибиотики», — говорит Элейн Ларсон, декан отделения фармакологии и терапии в медицинском училище при Колумбийском университете, США. Однако оказывается, что некоторые аптеки, расположенные в районах с преобладанием испаноязычного населения, продадут их вам так же легко, как аспирин.

Это скверная ситуация, поскольку люди без высшего медицинского образования не имеют представления о том, когда и как необходимо применять такие препараты. Их необходимо очень осторожно выбирать, своевременно менять или грамотно комбинировать, чтобы достичь успеха. А для этого, прежде всего, необходимо правильно поставить диагноз и иметь грамотное представление о том, как протекает заболевание.

О широком распространении такой удручающей практики, как самостоятельное использование антибиотиков, Элейн Ларсон доложила на ежегодном собрании американского Общества по борьбе с инфекционными заболеваниями в Бостоне.

Что еще неприятнее, так это то, что эти лекарства навязываются покупателям сотрудниками аптек, даже если их об этом не спрашивают. Зачастую посетитель спрашивает «что-нибудь от горла» и получает рекомендацию купить сильный антибиотик, который больному совсем не подходит.



Все знают, как сложно истребить крыс, даже используя самые сильные яды. Причина тому — большая скорость размножения этих грызунов, их выдающиеся способности к адаптации и большое разнообразие способностей и особенностей каждой крысы из выводка. Из всего семейства найдется хотя бы одно животное, которое выживет после отравления. И оно даст потомство, которому этот яд в дальнейшем будет нипочем. А теперь представьте, насколько легче выстоять в борьбе с антибиотиками бактериям, скорость размножения и вариабельность свойств которых в миллиарды (!) раз выше, нежели у крыс. Стоит лишь прекратить лечение на один день раньше срока, определить который может только врач, как инфекция «поднимет голову», и начинать лечение тем же препаратом будет уже бессмысленно. Частое бесконтрольное использование антибиотиков приводит к тому, что появляются штаммы (семейства) болезнетворных бактерий, вызывающих инфекционные осложнения, которые вообще не поддаются лечению и становятся причиной многих смертей. И это — те бактерии, которые 40 лет назад безоговорочно исчезали при применении самых простых антимикробных средств.

«Они продают антибиотики всякому желающему не потому, что наживают большие деньги, — на упаковке лекарства за двадцать пять центов много не заработаешь. Они делают это, чтобы держать на высоте качество сервиса и удовлетворить любое пожелание пациента», — говорит доктор Ларсон. В отличие от США, где подобная проблема существует лишь в испаноязычных районах городов, в России перечень причин неконтролируемой торговли лекарствами гораздо шире — это и коррупция (влияние фармакологических концернов), и оправданное во многих случаях недоверие к врачу, обязанности которого сейчас лихо исполняют продавцы аптек и аптечных киосков, и множество других факторов, совокупность которых называется деградацией здравоохранения. Остановить ее вряд ли удастся в ближайшие годы, да и не в наших это силах. Вы



должны лишь знать, что, приобретая антибиотики без рекомендации хорошего врача, вы ставите свое здоровье под большую угрозу.

### Новые препараты против лейкемии

Лейкемия, лимфома и миелома являются очень редкими, но исключительно агрессивными формами онкологических заболеваний. Несмотря на то, что их частота — 2-3% среди всех видов рака, они становятся причинами смерти 10% онкологических больных. Эти разновидности опухолей не могут быть удалены хирургическим путем и до недавнего времени на них воздействовали лишь излучением и химиотерапией.

Наибольшим прорывом в лечении «жидкого рака» стал препарат «Гливек», получивший одобрение Американской комиссии по продуктам и лекарствам в 2001 году. Принцип действия лекарства — нейтрализация фермента, способствующего бесконтрольному размножению клетки. Особенно эффективным препарат стал для больных с хронической миелоидной лейкемией, возвращая кровь большинства таких пациентов к практически нормальному состоянию в течение 3-4 недель!

Трем новым препаратам пророчат феноменальный успех «Гливека». Первый содержит клофарабин — вещество, прекращающее воспроизведение ДНК (механизм, без которого невозможно размножение) в раковых клетках. Эффективность в недавно проведенных экспериментах оказалась высокой — было достигнуто улучшение состояния у 25% больных с острой лимфобластной лейкемией и у 25% с острой миелоидной лейкемией, в то время когда ни одно другое средство не действовало. Это дает время, чтобы найти участок здорового костного мозга или подготовить стволовые клетки для начала заместительной терапии. За счет выигрыша времени препарат сохранит множество жизней, поскольку в детском и юношеском возрасте срок от начала до конца заболевания может исчисляться неделями.



Другое средство — из группы так называемых FLT-ингибиторов, предотвращающих дальнейший рост опухолевых клеток. Так же, как и первый препарат, это лекарство оказывается действенным лишь в четверти случаев, но при этом оно на 90% уменьшает содержание онкологических клеток в крови!

Третье средство, которое уже успели окрестить «сыном Гливек» и о котором мы рассказывали в прошлом выпуске, с рабочим названием BMS-354825, предназначено для больных с хронической миелоидной лейкемией, которым не помог «Гливек».

Создание ряда препаратов, действие которых основано на разных принципах, позволит достичь невиданной ранее эффективности в борьбе с раком крови, причем без радиации и химиотерапии. Это — драгоценная возможность подготовить условия для окончательного исцеления путем восстановления здорового костного мозга, вырабатывающего полноценные клетки крови.

### Сын за отца

Обнаружена взаимосвязь между риском возникновения врожденных дефектов у малышей и родом занятий их отцов.

Были собраны данные о состоянии здоровья у 238000 сингапурских детей в возрасте от 8 до 10 лет. Наименьшим количеством врожденных заболеваний обладали отпрыски так называемых «белых воротничков» — высокопрофессиональных менеджеров. У служащих церкви в два с половиной раза чаще рождаются дети с пороками сердца. У рабочих, занятых физически тяжелым трудом, также в два с половиной раза выше риск рождения ребенка с пороком сердца и в два раза — с поражениями опорно-двигательного аппарата. У детей операторов техники (водителей, сотрудников автоматизированных цехов и т.п.), а также у сборщиков различных механизмов и электроники, помимо рисков предыдущей рабочей группы, в 5 раз чаще наблюдаются заболевания мочеполовой системы.



В то же время, род занятий матери практически не оказывает влияния на здоровье потомства. Важен лишь опыт работы матери — ее профессионализм обходится будущему ребенку дорого — втроекратным повышением вероятности возникновения болезней мочеполовой сферы.

### Фолиевая кислота защитит от риска

Похоже, что ее обязательное повсеместное употребление позволило бы уменьшить влияние профессиональных рисков родителей на их детей и увеличить количество здоровых малышей, как это произошло в канадских провинциях. Ньюфаундленд и Лабрадор считались самыми неблагополучными регионами на всем Североамериканском континенте в отношении частоты рождения детей с врожденной патологией. В особенности — с недоразвитием нервной трубки (важнейшей группы тканей растущего плода), что завершается различными заболеваниями нервной системы и позвоночника.

После того, как в 1998 году власти этих канадских провинций обязали добавлять фолиевую кислоту в макароны, муку и кукурузную крупу, частота врожденных заболеваний нервной системы уменьшилась на 78%! После того, как это было обнаружено, женщинам детородного возраста, проживающим в Ньюфаундленде и Лабрадоре, рекомендовали ежедневно принимать 70 микрограммов фолиевой кислоты, после чего уже в 2001 году риск рождения ребенка с такой патологией снизился на 554% (!) по сравнению с 1991 годом. И это при том, что к рекомендациям властей прислушались лишь 11% женщин детородного возраста.

Прием фолиевой кислоты перед беременностью и во время нее (в настоящее время рекомендуемая доза составляет 400 микрограммов ежедневно, включая период кормления грудью) позволяет резко снизить риск не только возникновения болезней нервной системы, но и избежать множества других возможных проблем со здоровьем.



## Мирные комары

Жители крупных городов уже успели привыкнуть к ярлыкам на некоторых продуктах питания, свидетельствующим о том, что к их созданию основательно приложили руку ученые. Генетически модифицированные растения заняли изрядные посевные площади, чему, впрочем, можно только радоваться — они подвергались тщательнейшей проверке и в безопасности таких продуктов сомневаться не стоит. Многие измененные растения создаются с тем, чтобы быть неуязвимыми для инфекций. Набив руку на бактериях и растениях, ученые занялись следующей древнейшей формой жизни.

Самыми опасными насекомыми для людей являются малярийные комары, чей смертельный груз — малярийные плазмодии — убивает ежегодно примерно два миллиона человек. Энтони Джеймс, профессор микробиологии и молекулярной генетики Университета Калифорнии, город Ирвин, США, считает, что его группа обладает достаточными навыками в модификации и использовании насекомых. Его лаборатория создала «малярийных» комаров, которые не способны распространять опасных паразитов. О результатах своей работы он рассказал на недавней конференции, собравшей экспертов энтомологии, микробиологии, генетики, врачей и даже юристов.

Пока он далек от того, чтобы выпускать своих подопечных на волю. Исследователи должны убедиться в отсутствии побочных эффектов от таких экспериментов с достаточно высокоорганизованными существами. «Вопрос заключается не в эффективности продемонстрированной работы, а в безопасности внесенных изменений для окружающей среды», — говорит участник конференции, доктор медицинских наук Рави Дурвасула, медицинский директор Йельского университета здоровья. «Как только насекомые окажутся на свободе, мы будем не в силах что-либо изменить», — соглашается юрист



Марк Мансур, эксперт по регулированию медицинских вопросов компании «Морган Льюис».

Особенность работы с таким материалом такова, что нет нужды постоянно создавать модифицированных насекомых. Защита комаров от паразитов должна только положительным образом повлиять на их выживаемость, сделать их вполне успешными особями. И замечательное свойство — непереносимость инфекции — должно передаваться в следующие поколения, распространяясь среди всей популяции этих насекомых. Однако весьма сложно предсказать, чем обернется вмешательство в генетику такого сложного организма. Изменения, внесенные в быстро размножающегося и нестерильного комара, будут необратимы после его освобождения — его ведь не подкуешь лейблом «генетически модифицированный продукт» и не изымешь потом из обращения.

В далекой перспективе тяжело сказать, к чему приведет жизнедеятельность новых насекомых. Результатом могут стать многие десятки миллионов спасенных человеческих жизней. Впрочем, последствия могут затмить даже события, описанные в драматической новелле Рэя Бредбери «И грянул гром», когда смерть одной лишь бабочки эпохи мезозоя перевернула всю человеческую цивилизацию.

**Павел ХОРОШЕВ**  
(по материалам зарубежных информационных агентств).

**«ПР»:** В подборке «В лабораториях мира» представлены передовые, только что изобретенные лекарственные препараты, методы и средства лечения и диагностики. Их массовая реализация требует завершения испытаний и одобрения контролирующими структурами. Редакция не обладает информацией о сроках внедрения и доступности описанных методов и лекарств на территории Российской Федерации.



## ЭВТАНАЗИЯ – СМЕРТЬ В БЕЛОМ ХАЛАТЕ

Судебный процесс, который состоялся несколько лет назад в американском городе Понтиаке над врачом Джеком Кеворкяном, всколыхнул во всем мире волну общественного интереса к теме эвтаназии. Под этим термином подразумевается быстрая и легкая смерть, которую по собственному желанию выбирает себе сам больной или его безутешные родственники, а в исполнение приговор приводит врач. Суд признал Кеворкяна виновным в убийстве своего неизлечимого больного и приговорил его к двадцати пяти годам тюрьмы. Однако самые разные общественные движения, правозащитники и даже часть медиков активно выступили в защиту врача-убийцы. Они требовали отмены обвинительного приговора, ссылаясь на то обстоятельство, что в девяти штатах Америки существует «конституционно признанное право умереть».

Сторонники эвтаназии часто аргументируют свою позицию тем, что коль у человека существует вполне естественное право на жизнь, то почему, в таком случае, современное общество отказывает ему в столь же закономерном праве умереть достойно, без лишних страданий? «Бессмысленное страдание является злом», — утверждают они. При этом в терминологическую практику вводится сразу два новых термина — активная и пассивная эвтаназия.



Под активной эвтаназией понимают введение умирающему каких-либо лекарственных или иных средств, либо другие действия, влекущие за собой быстрое и безболезненное наступление смерти. Активная эвтаназия может происходить и без помощи врача, когда пациент самостоятельно включает устройство, вызывающее скорую и безболезненную смерть. В таком варианте, вероятно, более правильно было бы говорить о самоубийстве, совершенном с помощью другого лица: ведь подготовить чудовищный аппарат смерти к работе может только специалист.

В отличие от Кеворкяна другие врачи-убийцы предпочитают молчать о своих некрофильских «подвигах». Так, по данным Американской медицинской ассоциации, большая часть больных, умирающих в больницах США, уходит из жизни добровольно с помощью медперсонала. Еще дальше пошли в Нидерландах, где с 2002 года верхняя палата парламента законодательно закрепила за смертельно больными пациентами право на эвтаназию. Отныне там специальные местные комиссии, состоящие из экспертов по праву, медицине и этике определяют требования, предъявляемые к процедуре умерщвления, а окончательное решение должны принять минимум два врача.

Под пассивной эвтаназией подразумевают ситуацию, когда больному смертельным недугом и испытывающему сильные страдания, не проводят лечебные процедуры или операции, которые позволили бы лишь на короткое время продлить жизнь в невыносимых условиях. Таким образом, врачи прекращают оказывать медицинскую помощь, что ускоряет наступление естественной смерти. Пассивная эвтаназия распространена намного шире и де-факто практикуется почти во всех странах. Согласно сведениям, опубликованным в Международном медицинском журнале, 40 процентов всех смертей больных наступает в результате отказа от лечения.



Невольно возникает вопрос: не появится ли мода на эвтаназию и у нас в стране? Не так давно независимый исследовательский центр РОМИР провел опрос среди 1500 респондентов в 94 населенных пунктах РФ. В ходе исследования россиянам был задан вопрос, как они относятся к эвтаназии и самоубийству. 20 процентов респондентов сказали, что эвтаназия неоправдана. Почти столько же опрошенных — 18,7 процентов — считают это оправданным всегда. Неоправданной в большинстве случаев эвтаназию считают 12,5 процентов граждан, а в большинстве случаев оправданной — 20,4 процентов. Затруднились с ответом 12,8 процентов россиян. Остальные опрошенные полагают, что в определенных случаях эвтаназия оправдана, а в определенных — нет.

Со времен Гиппократы врачи искали выход из тупиковой ситуации: что делать, когда больной, мучаясь от нестерпимых страданий, умоляет о смерти? Богословы, философы, общественные деятели пытались дать свое видение этой проблемы, рассматривая ее с позиции извечных вопросов бытия и смерти, христианской морали, для которой самоубийство — один из самых тяжких грехов. По словам отцов церкви, тот, кто терпит страдания, может соединить свои страсти с Христовыми. В страданиях невинного, в последней его агонии и смерти воспроизводится образ и таинство Христа.

Не случайно в спорах об официальном, законодательном разрешении эвтаназии, подавляющее большинство медиков оказались по одну сторону баррикад со священниками. Право человека добровольно уйти из жизни — не более чем иллюзия. Очевидно, что, пытаясь облегчить страдания безнадежно больного человека, не посягая при этом на его жизнь, врач остается в рамках христианской идеологии, исключая насилье над личностью, над тайной отношений человека и



Бога. Но, избавляя от страданий по принципу «гильотина — лучшее средство от головной боли», врач лишь попирает основной закон жизни, присваивает право распоряжаться тем, чем не владеет, право распоряжаться чужой жизнью. Вспомним по этому поводу слова доктора М.А. Булгакова: «Перерезать волосок уж наверное может лишь тот, кто подвесил»...

Сторонники эвтаназии утверждают, что врач обязан уважать желание больного прекратить его мучения. При этом нет ничего противозаконного или аморального, если применение болеутоляющих средств не только уменьшает страдания, но и в ряде случаев ускоряет трагическую развязку. К примеру, такая ситуация возможна при назначении врачом наркотических препаратов, которые в определенных дозах угнетают дыхательный центр и приближают смерть.

С юридической точки зрения подобные доводы «защитников прав больных» не выдерживают ни малейшей критики. Юристы к такой «жалости» относятся с гораздо большим недоверием, чем остальные граждане, поскольку под это понятие можно списать и много других преступлений — например, убийство родителей из-за наследства. Даже письменное согласие на «легкую смерть» не имеет никакой силы, поскольку может быть вырвано у человека в бессознательном или даже сознательном состоянии. Нередко пожилые люди, чувствуя себя обузой для собственной семьи, способны под гнетом подобных мыслей согласиться на смерть лишь для того, чтобы «избавить близких от ненужного нахлебника».

Но кроме юридического закона существует и другой судья, намного более строгий и нелицеприятный, чем все земные суды, — это совесть. Врачебная совесть — это проявление нравственной, человеческой сущности медика.

Врач в России всегда был человеком, не только владеющим совокупностью профессиональных навыков и



знаний, но и носителем некоего нравственного потенциала, позволяющего ему принимать решения, от которых зависит жизнь и здоровье другого человека. Только согласуясь со своей совестью, врач и способен определить тактику своего поведения у кровати умирающего больного.

К чести отечественных медиков, следует заметить, что ни один из известных медицинских корифеев никогда не выступил на стороне поборников эвтаназии. Известный отечественный ученый-медик, академик РАМН Л.Л. Хунданов, много лет занимавшийся вопросами медицинской этики, сам смертельно больной, узнав о приговоре над Кеворкяном, заметил, что официальное признание эвтаназии равнозначно требованию выдавать врачам вместе с дипломом и кинжал убийцы.

Вскоре после принятия в Нидерландах скандального закона об эвтаназии, тогдашний заместитель министра здравоохранения РФ Анатолий Вялков заявил: «В России такой закон просто исключен. Основанной на глубоких корнях, российской культуре узаконенное убийство больных врачами глубоко чуждо. И никогда подобный метод не войдет в арсенал наших медиков».

**Александр КРЫЛОВ.**



## РАДИ ЭТОГО СТОИТ ЖИТЬ

**Стихи Веры Сергеевны АКСЕНОВОЙ** не раз печатались на страницах вестника «ЗОЖ». В журнал «Предупреждение» она прислала прозаическое произведение с такой припиской: «Не судите строго. Это написано на одном дыхании в 4 часа ночи, вернее, утра... Надеюсь мои записки могут кому-то пригодиться, помочь в схожих ситуациях».

Адрес: 692390 Приморский край, Черниговский район, п. Сибирцево, а/я 115.

*В небе звезды рассыпаны,  
Месяц словно усох.  
Ночь пришла неожиданно,  
Захватила врасплох.*

Откуда пришли ко мне эти строки? Как будто ночным ветерком занесло их в открытое окно в одну из давних бессонных ночей. Да, ночь пришла неожиданно, захватила врасплох. Разве могли мы предугадать заранее, что сынок, рождения которого ждали с таким нетерпением и так долго, не принесет радости ни себе, ни нам? Как сейчас вижу — лежит маленький, сморщенный комочек с угольно-черными глазками-пуговичками, со смоляными длинными волосиками — такой родной и беспомощный! — смотрит на меня почти осмысленно — как будто просит: «Сделай же что-нибудь! Помоги мне!» А я, мать, взрослый человек, но еще



более беспомощный от сознания того, что ничем не могу помочь, смотрю на него молча и глотаю слезы. А еще... молюсь. Страстно молю Бога, не зная ни одной молитвы, прошу сохранить жизнь моему сыночку — этому родному, только что пришедшему в мир человеку, но уже отторгнутому этим миром.

И чудо происходит. Шесть месяцев борьбы за жизнь, борьбы со страшной инфекцией — стафилококком — не проходят даром. Сепсис побежден. А побежден ли? Впервые после рождения мы появляемся дома. Но появление это не назовешь радостным. У меня масса заболеваний на нервной почве — от переживаний. В частности, пародонтоз в глубокой стадии, когда шатаются все зубы, кровоточат все десны, и врачи предрекают, что к концу года останусь совсем без зубов. Боль мешает жевать даже мякоть самого свежего хлеба, хотя до рождения малыша ни один зуб не болел. Сильнейшая экзема на ноге, с которой буду много-много лет безуспешно бороться. Но разве все это важно, если сынок ничего не кушает и очень сильно отстаёт в развитии? Врачи говорят: «Это естественно после такого серьезного заболевания, как заражение крови». Обещают, что со временем он догонит сверстников и все будет хорошо. Мер никаких не принимается... Бью тревогу. И вновь борьба. Но уже не за выживание, а за полноценную жизнь.

Годы борьбы с болезнью. Безуспешной борьбы. Хотя нет. Сдвиги есть. И сдвиги немалые. Мы стали ходить, несмотря на то, что врачи предрекли полную неподвижность. Сами стали держать ложку, хотя до сих пор кушаем только протертую пищу. И в нашей жизни были настолько яркие радостные моменты, как у родителей здоровых детей навряд ли когда испытывают. Да, мамы и папы бесконечно радуются первому шагу своего малыша. Но разве может сравниться их радость с радостью родителей ребенка, сделавшего первый шаг, если ему предрекали полную неподвижность и он долго-долго не мог сделать этот шаг? Разве можно передать радость матери и отца, когда их без-



надежно больной сын берет впервые ложку — неумело, неуклюже, но берет — и сам — сам! — начинает кушать. Здоровый ребенок рано или поздно, но начнет кушать сам. И родители это знают. Хотя, конечно, их радости нет предела. Но когда это делает тот, от кого не ожидают ничего подобного (хотя прилагают все усилия, чтобы это случилось), разве можно представить, насколько сильна и глубока радость таких родителей?

И все-таки... Все-таки огорчений и боли намного больше, чем радостных минут. Многие считают меня героической мамой. А какой уж тут героизм? Просто любовь к своему ребенку и любовь к нему окружающих — близких людей: мамы, брата, бабушки (пока она была жива). Все стараются помочь. Разве одна я смогла бы выдержать многолетние бессонные ночи — без поддержки и помощи мужа и старшего сына?

А время идет. Надежд на выздоровление все меньше и меньше. И вот наступает момент, когда всем становится ясно: выздоровления не будет. Предложения врачей о сдаче ребенка в дом инвалидов отвергаются сразу и категорически. Он — наша боль, но и любовь наша, наша кровиночка. Без нас он погибнет. А мы без него. Мы просто потеряем себя, не сможем жить спокойно, зная, что где-то страдает брошенный близкими людьми беспомощный ребенок. Да, ребенок, хотя ему уже далеко за двадцать... Мы любим его. Он с нами. Но как же это трудно — видеть каждый день лицо родного человека, которому плохо, которому больно, а ты ничем не можешь ему помочь. А ведь всегда в самых трудных ситуациях любой человек мысленно или вслух обращается к маме. А ты, мама, ничего не можешь сделать. И это подкашивает, это убивает сильнее всего. Но с этим надо мириться. И когда ты наконец понимаешь это, приходит спокойствие. Ведь жизнь не кончается. Надо жить. Хотя бы для того, чтобы жид он. Потому что без тебя ему просто не выжить. Он полностью зависит от тебя.

Проходит еще какое-то время. И наконец приходит

...вание сам  
Но и ра  
значени  
? Должен  
друг — как  
своими чу  
точки:

И все-т  
И наша

И много-м  
и вспоминае  
...ольно акти  
...родившие  
...совершает  
...приходить пи  
...своими ду  
...ями и печал  
...шь понимать  
...нукам, но и  
...воя боль, с  
...лан, переста  
...котором т  
...оявляются н  
...жизнь наполи  
...сами и звука  
...о они теря  
...являются ли  
...как это было  
...полета. И вс  
...нут, как им  
...возвращают  
...ради этого



понимание самого главного — жить надо не только ради него. Но и ради себя. Для того, чтобы выполнить свое предназначение. Ведь для чего-то ты пришла в этот мир? Должен же быть какой-то смысл во всем этом? И вдруг — как озарение. Ты должна поделиться с людьми своими чувствами и мыслями. И тогда появляются строчки:

*И все-таки бывают чудеса!  
И наша жизнь не бред и не ошибка...*

И много-много других строчек. Ты их записываешь. Ты вспоминаешь, что когда-то уже писала стихи и даже довольно активно печаталась. И отправляешь только что родившиеся строчки в газету. Их печатают. И тогда совершается новое чудо. К тебе начинают пачками приходить письма. Люди рассказывают о себе, делятся своими душевными переживаниями, своими радостями и печалью, благодарят за стихи. И ты начинаешь понимать, что нужна не только своим сыновьям и внукам, но и многим людям. Нужны твои стихи. И своя боль, свои проблемы уходят как бы на второй план, перестают быть такими всеобъемлющими. Мир, в котором ты живешь, как бы расширяется. У тебя появляются новые друзья и знакомые по переписке, и жизнь наполняется новыми содержанием, новыми красками и звуками. Нет, проблемы никуда не исчезают, но они теряют свою остроту и значимость. Они уже являются лишь частью твоей жизни, а не всей жизнью, как это было прежде. У тебя появляются крылья для полета. И все благодаря письмам, в которых люди пишут, как им помогают твои стихи, как они окрыляют и возвращают потерянные надежды на что-то хорошее. Ради этого стоит жить!

*Ночь волшебным покрывалом  
Землю сонную укрыла.  
Мать ребеночка качала  
И тихонько говорила:*



«Спи, сыночек. Спи, мой крошка.  
Спи, мой милый, мой желанный.  
Смотрит в темное окошко  
Звездный лучик неустанно.

Месяц призрачным сияньем  
Зачарует наши души,  
Снов чудесных обещастья  
Слезы детские осушат»,

А в глазах любовь светилась...  
Годы долгие летели.  
...Снова страстно мать молилась  
И рыдала у постели

Обездвиженного сына.  
И по-прежнему с надеждой,  
Заглушив тоску-кручину,  
Напевала песню нежно:

«Спи, сыночек. Спи, родимый.  
Моя раненая птица...  
Уплывут печали мимо,  
Радость в двери постучится.

Мы в себе отыщем силы,  
Встретим гостью у порога...»  
И, забыв себя, просила  
Сыну милости у Бога.



## ПРОСТИ, ГОСПОДЬ, ЗА ТО, ЧТО ТАК СЛАБА

Судовольствием читаю в журнале «Предупреждение» стихи — это как живые родники, которые дают свежесть. И я имею дерзновение предложить свои, скажем так, измышления, может быть, кому-то они помогут в нужный момент или просто согреют душу.

Нина БОРТНИКОВА.

Адрес: 427313 Удмуртская Республика, Вавотский район, д. Б. Волково, ул. Центральная, д. 103.

\* \* \*

Прости, Господь, за то, что так слаба,  
Грешу, скорблю и поддаюсь порокам.  
Душа черства, скупа моя рука,  
Не внемлю и полученным урокам.

Смотрю — не вижу, слушаю — не слышу;  
Иду, куда не должно мне идти;  
Тобою данный крест считаю ношей,  
Которую не в силах донести.

Что не умею ближнего любить,  
Прости, хотя любима я сама;  
Имею дерзновение — судить;  
Все чаще «дай» твержу и реже «на».

Что не молюсь, прости, молитв не знаю,  
Не плачут свечи обо мне в ночи,  
Но все же, преклонив колени, каюсь,  
Прости, Господь, помилуй и прости.



\* \* \*

На себя золотые кресты  
Мы как доблести знаки надели,  
За собою сжигая мосты,  
Словно молнии в мраке летели.

А когда чашу жизни допьем,  
Все нажитое в мире оставим.  
За небесный уйдя окоем,  
Пред Всевышним нагими предстанем.

Мы предстанем на Совесть суд,  
Самый строгий и праведный в мире,  
Ни алмазы тогда не спасут,  
Не спасут и кресты золотые.

Всем нам хочется с чистой душой,  
С сердцем легче лебяжьего пуха  
Обрести долгожданный покой  
И святое бессмертие духа.

И припав на коленях к Отцу,  
Мы в раскаянии то осознаем,  
Что, служа Золотому Тельцу,  
Мы на мелочь богатство меняем...

---



## ФЕЯ В ГОЛУБОМ

я — пенсионер. Живу в тихом русском городе. Ра-  
дуют маленькие радости, печалят досадные случай-  
ности. История, которую вам посылаю, похожа на  
святочный рассказ, но случилась не во сне, а на яву.

Геннадий Алексеевич ЧЕРНЫШЕВ.

Адрес: 601503 Владимирская область, г. Гусь-Хру-  
стальный, ул. Каховского, д. 5, кор. «Д», кв. 154.

Пенсионер Иван Петрович Елкин, как-то повнима-  
тельнее присмотревшись к своим ботинкам, решил, что  
пора им тоже на отдых — отходили, отшлепали свое,  
сердечные.

В одну из суббот, когда можно было оставить квар-  
тиру на отдыхающих домочадцев, отправился он в бли-  
жайший магазин, чтобы приобрести обувь.

Едва он оказался у прилавка, к нему быстро подо-  
шла миловидная, в нарядном голубом платье девушка.

— Добрый день! — ласково поздоровалась она. —  
Хотите что-нибудь купить у нас?

— Извините, — сказал Елкин, — я вас плохо слышу:  
уж очень громко звучат динамики.

— Лена! — окликнула продавщица подружку. — Вык-  
лючи ты эту музыку. С посетителем невозможно раз-  
говаривать!

— Так что вы хотели? — снова обратилась девушка  
к покупателю.

— Вот, ботинки поизносились, новые надо посмот-  
реть.

— Какого размера вы носите обувь?

Иван Петрович назвал.

Не прошло и минуты, как продавщица поставила



перед изумленным пенсионером несколько пар ботинок, дав каждой соответствующую характеристику.

— Простите, — замялся Елкин, — видите ли, я не могу их купить. Цена уж слишком высокая. Как говорится, не по карману.

— А вы не огорчайтесь, — успокоила незадачливого покупателя Светлана, так звали голубую фею прилавка. — Заходите через недельку. У вас есть наш телефон?

— Нет, — смущенно проговорил Иван Петрович, все более и более удивляясь необычному отношению к себе со стороны работника магазина.

— И это не беда! Назовите, пожалуйста, свой домашний телефон, — попросила Светлана, — мы пригласим вас, как только поступит новая партия товара.

Записав телефон и адрес пенсионера, Светлана воскликнула:

— Кстати, в вашу сторону сейчас пойдет наш автобус! Может, вас подвезти?

— Спасибо, дочка! Здесь недалеко, пройду пешком.

Елкин, приложив руку к груди, к тому месту, где радостно и взволнованно билось сердце, поклонился и вышел из магазина.

Когда он ушел, Лена сказала:

— Ну, Света, довела ты старика — за сердце схватился. Нельзя же так поступать с нашими покупателями: они еще не привыкли к такому обращению. Так и до инфаркта можно довести.

...Но опасения Лены оказались напрасными.

Иван Петрович возвращался домой помолодевшим, забыв обо всех своих недугах. Настроение у него было отличное.

Он изредка бросал взгляд на старые ботинки и говорил про себя: «Скоро найдется вам замена, и мы еще походим, потопаем по этой земле!».



## СРЕДСТВО ОТ ЗАПОЯ

Великий русский писатель Антон Павлович ЧЕХОВ (1860–1904 гг.) родился в Таганроге в купеческой семье. Окончив гимназию, уехал в Москву и поступил на медицинский факультет Московского университета, где слушал лекции знаменитых профессоров Н. Склифосовского, Г. Захарьина и др. В 1884 году, получив звание уездного врача, Чехов начал заниматься врачебной практикой. Еще будучи гимназистом, он писал юморески, участвуя в гимназическом журнале. В студенческие годы, чтобы зарабатывать себе на жизнь, сотрудничал в журналах «Стрекоза», «Будильник», «Зритель» и др. Предлагаем вашему вниманию один из рассказов Чехова на вечную российскую тему.



В город Д., в отдельном купе первого класса, прибыл на гастроли известный чтец и комик г. Фениксов-Дикобразов 2-й. Все встречавшие его на вокзале знали, что билет первого класса был куплен «для фарса» лишь на предпоследней станции, а до тех пор знаменитость ехала в третьем; все видели, что, несмотря на холодное, осеннее время, на знаменитости были только летняя крылатка да ветхая котиковая шапочка, но, тем не менее, когда из вагона показалась сияющая, заспанная физиономия Дикобразова 2-го, все почувствовали некоторый трепет и жажду познакомиться.



ся. Антрепренер Почечуев, по русскому обычаю, троекратно облобызал приезжего и повез его к себе на квартиру.

Знаменитость должна была начать играть дня через два после приезда, но судьба решила иначе; за день до спектакля в кассу театра вбежал бледный, взъерошенный антрепренер и сообщил, что Дикобразов 2-й играть не может.

— Не может, — объявил Почечуев, хватая себя за волосы. — Как вам это покажется? Месяц, целый месяц печатали аршинными буквами, что у нас будет Дикобразов, хвастали, ломались, забрали абонементные деньги, и вдруг этакая подлость? А? Да за это повесить мало!

— Но в чем дело? Что случилось?

— Запил, проклятый!

— Экая важность. Проспится.

— Скорей издохнет, чем проспится! Я его еще с Москвы знаю: как начнет водку лопать, так потом месяца два без просыпа. Запой! Это запой! Нет, счастье мое такое! И за что я такой несчастный! И в кого я, окаянный, таким несчастным уродился! За что... за что над моей головой всю жизнь висит проклятие неба? (Почечуев трагик и по профессии и по натуре: сильные выражения, сопровождаемые бием по груди кулаками, ему очень к лицу.) И как я гнусен, подл и презренен, рабски подставляя голову под удары судьбы! Не достойнее ли раз навсегда покончить с постыдной ролью Макара, на которого все шишки валятся, и пустить себе пулю в лоб? Чего же жду я? Боже, чего я жду?

Почечуев закрыл ладонями лицо и отвернулся к окну. В кассе, кроме кассира, присутствовало много актеров и театралов, а потому дело не стало за советами, утешениями и обнадеживаниями; но все это имело характер философский или пророческий; дальше «суеты сует», «наплюйте» и «авось» никто не пошел. Один только кассир, толстенький, водяночный человек, отнесся к делу посущественней.



А вы, Прокл Львович, — сказал он, — попробуйте  
вылечить его.

— Запой никаким чертом не вылечишь!

— Не говорите с. Наш парикмахер превосходно от  
запоя лечит. У него весь город лечится.

Почечуев обрадовался возможности ухватиться хоть  
за соломинку, и через какие-нибудь пять минут перед  
ним уже стоял театральный парикмахер Федор Гре-  
бешков. Представьте вы себе высокую, костистую фи-  
гуру со впалыми глазами, длинной жидкой бородой и  
коричневыми руками, прибавьте к этому поразитель-  
ное сходство со скелетом, которого заставили двигать-  
ся на винтах и пружинах, оденьте фигуру в донселя  
поношенную черную пару, и у вас получится портрет  
Гребешкова.

— Здорово, Федя! — обратился к нему Почечуев. —  
Я слышал, дружок, что ты того... лечишь от запоя.  
Сделай милость, не в службу, а в дружбу, полечи ты  
Дикобразова! Ведь, знаешь, зашил!

— Бог с ним, — пробасил уныло Гребешков. — Акте-  
ров, которые попросту, купцов и чиновников я, дей-  
ствительно, пользую, а тут ведь знаменитость, на всю  
Россию!

— Ну, так что ж?

— Чтоб запой из него выгнать, надо во всех органах  
и суставах тела переворот произвести. Я произведу в  
нем переворот, а он выздоровеет и в амбицию... «Как  
ты смел, — скажет, — собака, до моего лица касать-  
ся?» Знаем мы этих знаменитых!

— Ни-ни... не отвиливай, братец! Назвался груздем  
— полезай в кузов! Надевай шапку, пойдем!

Когда через четверть часа Гребешков входил в ком-  
нату Дикобразова, знаменитость лежала у себя на кро-  
вати и со злобой глядела на висячую лампу. Лампа  
висела спокойно, но Дикобразов 2-й не отрывал от нее  
глаз и бормотал:

— Ты у меня повертись! Я тебе, анафема, пока-  
жу, как вертеться! Разбил графин, и тебя разобью, вот



увидишь! А-а-а... и потолок вертится... Понимаю: разговор! Но лампа, лампа! Меньше всех, подлая, но больше всех вертится! Пстой же...

Комик поднялся и, потянув за собой простыню, сваливая со столика стаканы и покачиваясь, направился к лампе, но на полпути наткнулся на что-то высокое; костистое...

— Что такое!? — заревел он, поводя блуждающими глазами. — Кто ты? Откуда ты? А?

— А вот я тебе покажу, кто я... Пошел на кровать!

— И не дожидаясь, когда комик пойдет к кровати, Гребешков размахнулся и трахнул его кулаком по затылку с такой силой, что тот кубарем полетел на постель. Комика, вероятно, раньше никогда не били, потому что он, несмотря на сильную хмель, поглядел на Гребешкова с удивлением и даже с любопытством.

— Ты... ты ударил? По... пстой, ты ударил?

— Ударил. Нешто еще хочешь?

И парикмахер ударил Дикобразова еще раз, по зубам. Не знаю, что тут подействовало, сильные ли удары, или новизна ощущения, но только глаза комика перестали блуждать и в них замелькало что-то разумное. Он вскочил и не столько со злобой, сколько с любопытством стал рассматривать бледное лицо и грязный сюртук Гребешкова.

— Ты... ты дерешься? — забормотал он. — Ты... ты смеешь?

— Молчать!

И опять удар по лицу. Ошалевший комик стал было защищаться, но одна рука Гребешкова сдавила ему грудь, другая заходила по физиономии.

— Легче! Легче! — слышался из другой комнаты голос Почечуева. — Легче, Феденька!

— Ничего-с, Прокл Львович! Сами же потом благодарить станут!

— Все-таки ты полегче! — проговорил плачущим голосом Почечуев, заглядывая в комнату комика. — Тебе то ничего, а меня мороз по коже дерет. Ты подумай:



среди бела дня быют человека правоспособного, интеллигентного, известного, да еще на собственной квартире... Ах!

— Я, Прокл Львович, бью не их, а беса, что в них сидит. Уходите, сделайте милость, и не беспокойтесь. Лежи, дьявол! — набросился Федор на комика. — Не двигайся! Что-о-о?

Дикобразовым овладел ужас. Ему стало казаться, что все то, что раньше кружилось и было им разбиваемо, теперь сговорилось и единодушно полетело на его голову.

— Караул! — закричал он. — Спасите! Караул!

— Кричи, кричи, леший! Это еще цветки, а вот погоди, ягодки будут! Теперь слушай: ежели ты скажешь еще хоть одно слово или пошевелинешься, убью! Убью и не пожалею! Заступиться, брат, некому! Не придет никто, хоть из пушки пали. А ежели смиришься и замолчишь, водочки дам. Вот она, водка-то!

Гребешков вытащил из кармана полуштоф водки и блеснул им перед глазами комика. Пьяный, при виде предмета своей страсти, забыл про побои и даже заржал от удовольствия. Гребешков вынул из жилетного кармана кусочек грязного мыла и сунул его в полуштоф. Когда водка вспенилась и замутилась, он принялся всыпать в нее всякую дрянь. В полуштоф посыпались селитра, нашатырь, квасцы, глауберова соль, сера, канифоль и другие «специи», продаваемые в москательных лавочках. Комик пялил глаза на Гребешкова и страстно следил за движениями полуштофа. В заключение парикмахер сжег кусок тряпки, высыпал пепел в водку, поболтал и подошел к кровати.

— Пей, — сказал он, наливая пол чайного стакана. — Разом!

Комик с наслаждением выпил, крикнул, но тотчас же вытаращил глаза. Лицо у него вдруг побледнело, на лбу выступил пот.

— Еще пей! — предложил Гребешков.

— Не... не хочу! По... постой...



— Пей, чтоб тебя!.. Пей! Убью!

Дикобразов вынул и, застонав, повалился на подушку. Через минуту он приподнялся, и Федор мог убедиться, что его специя действует.

— Пей еще! Пуцай у тебя все внутренности выворотит, это хорошо. Пей!

И для комика наступило время мучений. Внутренности его буквально переворачивало. Он вскакивал, метался на постели и с ужасом следил за медленными движениями своего беспощадного и неугомонного врага, который не отставал от него ни на минуту и неугомонно колотил его, когда он отказывался от специ. Побой сменялись спецней, специя побоями. Никогда в другое время бедное тело Фениксова-Дикобразова 2-го не переживало таких оскорблений и унижений, и никогда знаменитость не была так слаба и беззащитна, как теперь. Сначала комик кричал и бранился, потом стал умолять, наконец, убедившись, что протесты ведут к побоям, стал плакать. Почечуев, стоявший за дверью и подслушивавший, в конце концов не выдержал и вбежал в комнату комика.

— А ну тебя к черту! — сказал он, махая руками. — Пусть лучше пропадают абонементные деньги, пусть он водку пьет, только не мучь ты его, сделай милость! Околеет ведь, ну тебя к черту! Погляди: совсем ведь околел! Знал бы, ей богу не связывался...

— Ничего-с... Самн еще благодарить будут, увидите-с... Ну, ты что еще там? — повернулся Гребешков к комику. — Влетит!

До самого вечера провозился он с комиком. И сам умаялся, и его заездил. Кончилось тем, что комик страшно ослабел, потерял способность даже стонать и окаменел с выражением ужаса на лице. За окаменением наступило что-то похожее на сон.

На другой день комик, к великому удивлению Почечуева, проснулся, — стало быть, не умер. Проснувшись, он тупо огляделся, обвел комнату блуждающим взором и стал припоминать.



— Отчего это у меня все болит? — недоумевал он. — Точно по мне поезд прошел. Нешто водки выпить? Эй, кто там? Водки!

В это время за дверью стояли Почечуев и Гребешков.

— Водки просит, стало быть, не выздоровел! — ужаснулся Почечуев.

— Что вы, батюшка, Прокл Львович! — удивился парикмахер. — Да нешто в один день вылечишь? Дай бог, чтобы в неделю поправился, а не то что в день. Иного слабенького и в пять дней вылечишь, а это ведь по комплекции тот же купец. Не скоро его проймешь.

— Что же ты мне раньше не сказал этого, анафема? — застонал Почечуев. — И в кого я несчастным таким уродился! И чего я, окаянный, жду еще от судьбы? Не разумнее ли кончить разом, всадив себе пулю в лоб, и т. д.

Как ни мрачно глядел на свою судьбу Почечуев, однако через неделю Дикобразов 2-й уже играл и абонементных денег не пришлось возвращать. Гримировал комика Гребешков, причем так почтительно касался к его голове, что вы не узнали бы в нем прежнего заушателя.

— Живуч человек! — удивлялся Почечуев. — Я чуть не помер, на его муки гляючи, а он как ни в чем не бывало, даже еще благодарит этого черта Федьку, в Москву с собой хочет взять! Чудеса, да и только!



## АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Мужик приходит к психоаналитику. Тот говорит:

- Ну, в чем ваша проблема, что беспокоит, рассказывайте.
- Вы знаете, доктор, у меня нет совершенно никаких отклонений, ни единой проблемы.
- Так в чем же дело, почему вы ко мне пришли?
- Вы знаете, доктор, я начал задумываться, а нормально ли это?

\* \* \*

— Доктор, мой ребенок наелся песка. Я дала ему много воды, а что теперь?

— Следите, чтобы он не подходил к цементу.

\* \* \*

— Алло! «Скорая»!

— Да!

— У меня тут комар летает, совсем озверел, спать не дает!

— Ну и что?

— Сделайте ему успокоительный укол!

\* \* \*

Два мужика беседуют о политике. Один говорит:

— Да ну ее к черту! Давай о чем-нибудь прекрасном.

— Давай. У тебя есть геморрой?

— Нет.

— Ну, вот и прекрасно.

\* \* \*

— Доктор, двадцать лет живем с женой, а детей нет.

— Но я же посоветовал вашей жене поехать полечиться на курорт.

— Да мы и были там — целых два месяца.

— Но вас-то я туда не посылал!

\* \* \*

Доктор заполняет историю болезни и спрашивает больного:

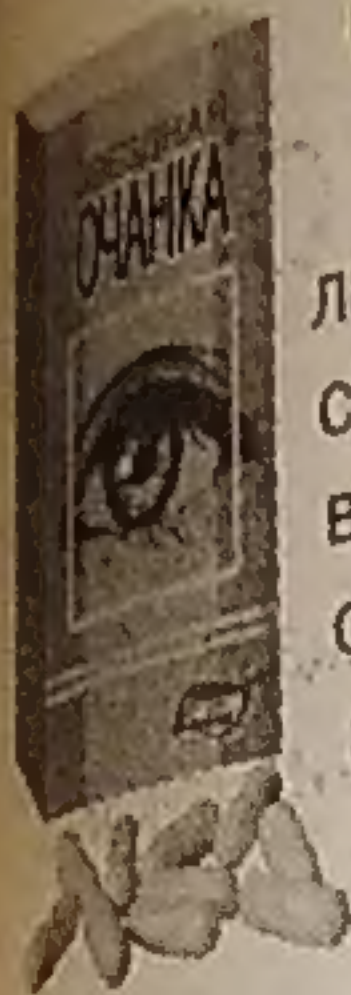
— Пьете?

Больной оживленно:

— А есть?



# «ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА®» – СУПЕРЗВЕЗДА ВАШЕГО ЗРЕНИЯ!



В лабораториях фармацевтической компании «Эвалар» получен уникальный экстракт из травы очанки лекарственной. На основе этого экстракта, в десятки раз превышающего силу самой травы, изготовлено новое средство «Звездная очанка», способное реально затормозить процесс потери зрения. Мощный натуральный комплекс «Звездная очанка» с добавлением витаминов и микроэлементов в комплексной терапии сдерживает созревание катаракты, улучшает питание и приостанавливает помутнение хрусталика, положительно воздействует на ослабленное зрение, успешно справляется с конъюнктивитами и блефаритами.

О спасительной силе очанки давно знают травники. И офтальмологи признают ее одним из лучших натуральных средств в комплексном лечении болезней глаз. Назначают препараты с очанкой при дегенеративно-дистрофических процессах оболочек глаза, катаракте, для регулирования глазного давления и... даже при аллергических реакциях со стороны слизистой глазного яблока.

Новый препарат «Звездная очанка» не допустит стремительного развития глазных болезней. Чтобы всегда видеть звезды, выбирайте «Звездную очанку».

**«Звездная очанка» – суперзвезда вашего зрения!**

**«Линия Здоровья «Эвалар»:** консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74. Почтовая рассылка завода-изготовителя: цена 1 упаковки (30 капс.) – 95 руб. При заказе 5 упаковок – **СКИДКА!** Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), тел./факс: (3854) 39-00-50; [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru)

РУМ77.99.11.919.Б.000182.08.03

**«ЭВАЛАР» – здоровья дар!**

**Спрашивайте «Звездную очанку» в аптеках!**

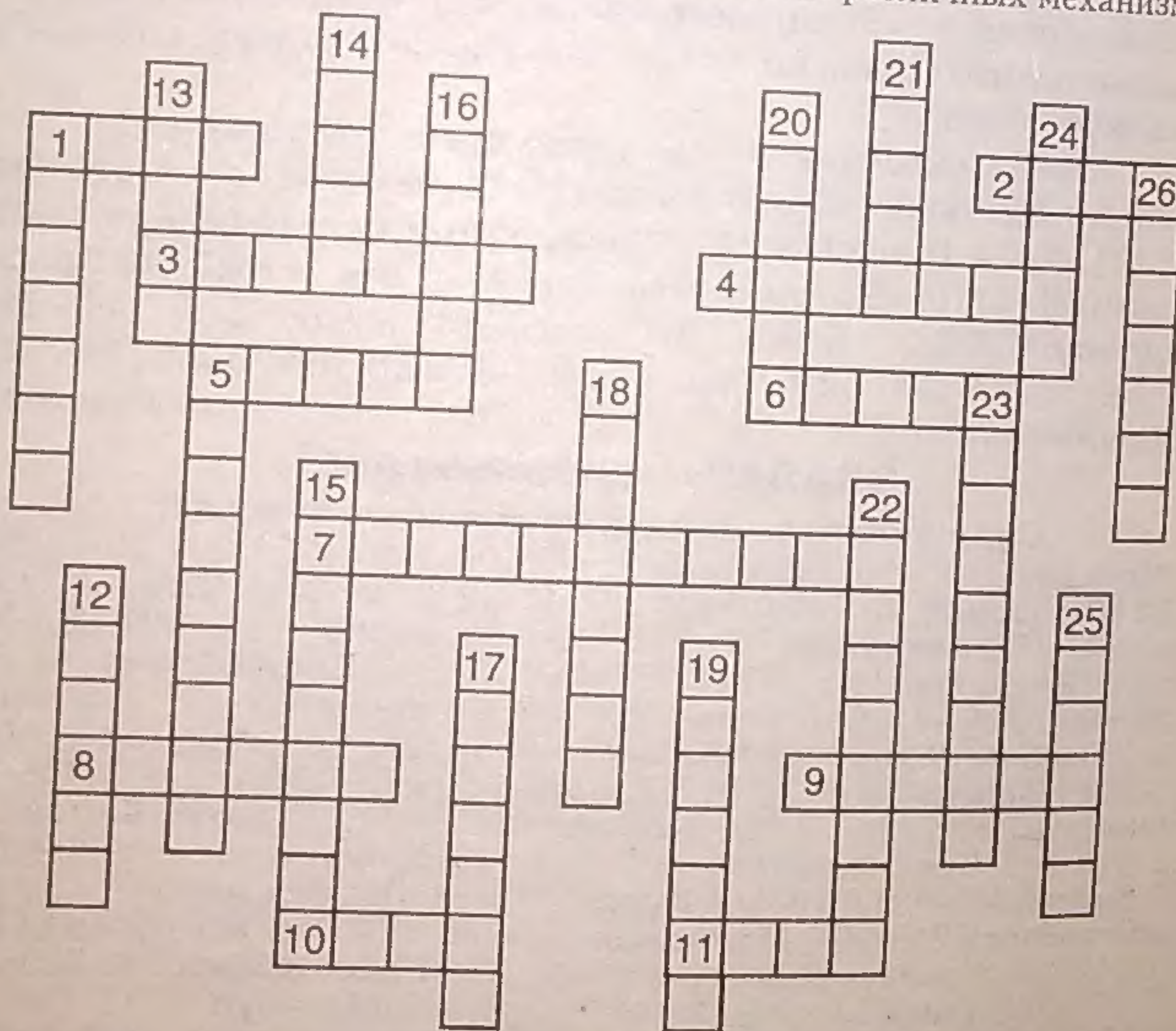
Москва 730-27-30, 105-07-25, 267-96-00, 789-82-21, 241-20-84, 554-00-84 (Люберцы); С-Петербург 277-43-42, 274-88-91, 275-74-18; Ангара 547-159; Астрахань 631-516, 394-488; Барнаул 380-501, 363-602, 431-605; Владивосток 319-241, 259-490, 272-910; Владикавказ 747-347; Владимир 274-931; Волгоград 383-398; Воронеж 492-737; Екатеринбург 257-85-82, 330-06-13; Ижевск 750-594, 505-505; Иркутск 427-530, 422-386; Йошкар-Ола 420-907; Казань 423-292, 928-471, 433-409; Калининград 333-222, 777-003; Кемерово 539-090, 647-848; Киров 540-922, 628-513; Краснодар 557-804, 522-126; Красноярск 277-709, 645-657; Курган 433-631, 578-477; Курск 2-73-34; Липецк 341-141, 435-832; Магнитогорск 216-952; Мурманск 423-369, 474-976; Н.Новгород 251-291, 342-410; Новокузнецк 717-424, 455-391; Новосибирск 666-393, 214-757, 252-582; Омск 531-798, 241-476, 268-996; Оренбург 0-53, 711-177; Пенза 579-849, 435-656; Пермь 124-577, 482-546; Ростов-на-Дону 619-168, 405-266; Рязань 922-727; Самара 705-404, 993-923, 423-328; Саратов 736-288, 260-825; Смоленск 384-944; Сургут 353-745, 282-422, 242-551; Тамбов 566-666; Тольятти 376-422, 508-850; Томск 430-044; Тула 311-053; Тюмень 363-753, 223-013, 327-202, 278-402; Улан-Удэ 264-505; Уфа 240-566, 242-210, 600-393, 331-677; Хабаровск 333-991; Чебоксары 620-380, 569-576; Челябинск 341-817, 928-383; Чита 324-249, 323-595; Ярославль 328-349.



## КРОССВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Инертный газ, дающий красное свечение, применяемый в световых рекламах. 2. Очень тонкий звук. 3. В искусстве: изображение чего-либо в фантастическом, уродливо-комическом виде. 4. Великий математик, философ и политический деятель Древней Греции. 5. Школьный стол. 6. Сборник карт, таблиц или рисунков. 7. Современная отрасль науки, занимающаяся поиском, хранением, переработкой и использованием информации. 8. Руководитель вуза. 9. Наука о способах доказательств и опровержений, ход умозаключений. 10. Повозка в Ср. Азии. 11. Основная, главная мысль.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Бессмыслица, нелепость, несообразность (от лат.). 5. Негромкое напоминание о том, что нужно говорить, как отвечать. 12. Единица объема, применяемая в США. 13. Великая русская река. 14. Вид проверочного испытания, а также отметка, удостоверяющая, что такое испытание выдержано (в учебных заведениях, в спорте). 15. В математике: волнообразная плоская кривая. 16. Письменная ошибка. 17. Орган управления факультетом. 18. Сборник литературных произведений. 19. Отдельный человек, личность. 20. Правда. 21. Чертеж поверхности Земли. 22. Лишенное всякого благозвучия, сумбурное сочетание звуков. 23. Название среднего духовного учебного заведения. 24. Знак, обозначающий число. 25. Протест, просьба или предостережение по какому-либо вопросу. 26. Русский механик-самоучка, изобретатель множества различных механизмов.



### Ответы на кроссворд в № 5 (35)

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Жерар. 2. Денев. 3. Ковалевская. 4. Ермолова. 5. Лиюнова. 6. Васнецов. 7. Куросава. 8. Навои. 9. Лещенко. 10. Лодыгин. 11. Чехов. 12. Королев. 13. Фет. 14. Бажов. 15. Дейнека. 16. Ломоносов. 17. Артмане. 18. Менделеев. 19. Адамсон. 20. Хачатурян. 21. Павел. 22. Полевой. 23. Асанова. 24. Ким. 25. Паулс.



61-200

ISSN 1812-173X



9 771812 173008